



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARI İLE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE
YETERSİZLİK DUYGUSU ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

Yüksek Lisans Tezi

Merve AYDIN

Eskişehir 2017

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMLARI İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE YETERSİZLİK
DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Merve AYDIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Danışman: Yard. Doç. Dr. Bircan ERGÜN BAŞAK

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

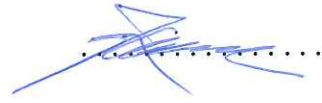
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Temmuz 2017

Bu Tez Çalışması Anadolu Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projeleri'nce kabul edilen 1605E194 no'lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Merve AYDIN'ın "Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ile Akılcı Olmayan İnançları ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkiler" başlıklı tezi 07.07.2017 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	<u>Unvanı-Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	: Yard.Doç.Dr. Bircan ERGÜN BAŞAK	
Üye	: Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN	
Üye	: Yard.Doç.Dr. Onur ÖZMEN	


Prof.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARI İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE YETERSİZLİK DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Merve AYDIN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temmuz 2017

Danışman: Yard. Doç. Dr. Bircan ERGÜN BAŞAK

Bu araştırmada ilk olarak üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin nasıl bir dağılım gösterdiğini incelemek amaçlanmıştır. İkinci olarak üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin internet kullanım amacına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Üçüncü olarak ise cinsiyet, yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin problemli internet kullanımını yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde örgün öğrenim gören 1229 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2009) tarafından geliştirilen 'Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği, Yurtal (1999) tarafından uyarlanan 'Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği' ve Akdoğan (2012) tarafından geliştirilen 'Yetersizlik Duygusu Ölçeği' ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır. Bu araştırmada katılımcıların problemli internet kullanımının düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca interneti sosyal medya ve oyun oynamak amacıyla kullanan katılımcıların problemli internet kullanım düzeyinin interneti akademik faaliyetler için kullananlara göre daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan regresyon analizinde ise yetersizlik duygusunun cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma boyutlarının problemli internet kullanımı yordayan en güçlü değişkenler oldukları belirlenmiştir. Bunu akılcı olmayan inançların onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik boyutları ile erkek olmak izlemektedir. Öte yandan bu araştırmada yetersizlik duygusunun yararsız üstünlük çabası boyutu ile akılcı olmayan inançların yüksek beklentiler, aşırı kaygı ve duygusal sorumsuzluk boyutlarının problemli internet kullanımını yordamadığı ortaya koyulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Problemli internet kullanımı, Yetersizlik duygusu, Akılcı olmayan inançlar, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

RELATIONSHIPS AMONG IRRATIONAL BELIEFS, INFERIORITY FEELING AND PROBLEMATIC INTERNET USAGE OF UNIVERSITY STUDENTS

Merve AYDIN

Guidance and Psychological Counseling Program

Department of Educational Sciences

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, June 2017

Advisor: Assist. Prof. Dr. Bircan ERGÜN BAŞAK

First aim of this study was to investigate problematic internet usage level of university students. Secondly, it was aimed to investigate whether problematic internet usage levels of those students differ significantly according to internet usage purposes. Thirdly, it was aimed to examine the contribution of inferiority feelings, irrational beliefs and gender to the prediction of problematic internet usage. The participant of the study was consisted of 1229 university students attending to different faculties of Anadolu University. Data were collected by means of 'Problematic Internet Usage Scale' (Ceyhan, Ceyhan and Gurcan, 2009), 'Irrational Beliefs Scale' (Yurtal, 1999) and 'Inferiority Feelings Scale' (Akdoğan, 2012). Descriptive statistics, One-way ANOVA, Pearson Correlation Analysis, Linear Hierarchical Regression Analysis techniques and KruskalWallis H Test were utilized in data analysis process. Results indicated that, problematic internet usage of participants was low and differed significantly according to internet usage purposes. Students those of whom using internet for social media and playing game have significantly higher scores from problematic internet usage scale than those of whom using internet for academic purposes. According to the regression analysis results discouragement and negation of self value subscales of inferiority feeling scale were the most powerful predictors of problematic internet usage. This was followed orderley by desire for approval, blaming tendency and perfectionism dimensions of irrational beliefs, and being male at last. On the other hand useless superiority effort subscales of inferiority feeling scale, andhigh expectation, emotional irresponsibility, dependency, and helplessnesssubscales of irrational beliefs scale didn't predict problematic internet usage in this study.

Key Words: Problematic internet usage, Inferiority feeling, Irrational beliefs, University students.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans yapmak aklımın bir köşesinden hiç çıkarmadığım yaşam amaçlarımdan biriydi ve bu süreci “iyi ki” diyerek bitiriyorum. Yüksek lisans sürecinde hem kendi kişisel gelişimime hem de mesleki gelişimime tarif edilemeyecek katkılar yapmamı sağlayarak güzel ve anlamlı bir üç yıl geçirmeme vesile olan herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Lisansüstü eğitimim boyunca desteğini, güler yüzünü ve yakınlığını her an yanımda hissettiğim, bilgisinden ve deneyimlerinden faydalandığım, sabırla verdiği geribildirimleri ile tezime önemli katkıları olan danışmanım sayın Yard. Doç.Dr. Bircan ERGÜN BAŞAK’a ne kadar teşekkür etsem azdır. Hocam iyi ki varsınız!

Tez savunma jürisinde bulunan Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN ve Yard. Doç. Dr. Onur ÖZMEN’e araştırmama sağlamış oldukları öneri ve geribildirimleri için çok teşekkür ederim. Lisansüstü eğitimim boyunca kişisel ve akademik gelişimimde rolü olan değerli bölüm hocalarım Prof.Dr. Esra CEYHAN, Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN, Prof.Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM, Doç.Dr. Baki DUY, Yard.Doç.Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN, Yard.Doç.Dr. Ramazan AKDOĞAN, Yard.Doç.Dr. Bircan Ergün BAŞAK, Yard.Doç.Dr. Yıldız KURTYILMAZ ve araştırma görevlisi Gamze ÜLKER TÜMLÜ’ye teşekkür ederim. Ayrıca analiz sürecindeki yardımları için uzman psikolojik danışman Ahmet ALTINOK’a teşekkür ederim.

Doğduğum günden beri beni her türlü destekleyen, her an yanımda olan, en değerlilerim annem Nursel İNAN’a ve babam Kamil İNAN’a sonsuz teşekkür ederim. Abla olmanın mutluluğunu her daim yaşamama neden olan sevgili kardeşlerim Nihan ve Didem’e zor günlerimde beni hiç yalnız bırakmadıkları, yaşamıma anlam kattıkları için sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca küçük kardeşim Nihan İNAN’a veri girişi sürecinde sunduğu desteklerden dolayı ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tanıdığım ilk günden beri en büyük destekçim olan, bana daima kendimi özel hissettiren sevgili eşim Üzeyir AYDIN’a sonsuz teşekkürler. Tez yazım sürecinde henüz dünyaya gözlerini açmamış olsa da bu sürecin her aşamasına tanık olarak bana verdiği enerji ile süreci kolaylaştıran canım oğlum iyi ki doğdun...

Merve AYDIN

Eskişehir 2017

07/07/2017

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Merve AYDIN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	7
1.1.1. Araştırma soruları.....	7
1.2. Araştırmanın Önemi	7
1.3. Tanımlar	10
1.4. Sınırlılıklar.....	11
2. ALANYAZIN.....	12
2.1. Problemlİ İnternet Kullanımı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	12
2.1.1. İnternet	12
2.1.2. Sağlıklı internet kullanımı	14
2.1.3. Sağlıksız internet kullanımı	15
2.1.3.1. İnternet bağımlılığı	15
2.1.3.2. Patolojik internet kullanımı.....	16
2.1.3.3. Problemlİ internet kullanımı.....	17
2.2. Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	19
2.2.1. Bireysel psikoloji kuramı (Adleryen psikolojik danışma kuramı).....	19
2.2.2. Yetersizlik duygusu.....	22

2.2.3. Yetersizlik duygusunun kaynakları	25
2.2.3.1. Organ yetersizliği.....	25
2.2.3.2. Şımartılma	25
2.2.3.3. İhmal edilmişlik.....	25
2.3. Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Kuramsal Açıklamalar	26
2.3.1. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım.....	26
2.3.2. Sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duygular	27
2.3.3. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar	29
2.4. İlgili Araştırmalar	31
2.4.1. Problemli internet kullanımını inceleyen araştırmalar	31
2.4.1.1. Problemli internet kullanımı ile demografik değişkenlerin ilişkisini inceleyen araştırmalar.....	31
2.4.1.2. Problemli internet kullanımını internet kullanım amacına göre inceleyen araştırmalar.....	34
2.4.1.3. Problemli internet kullanımı ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar.....	36
2.4.2. Yetersizlik duygusunu inceleyen araştırmalar	39
2.4.3. Akılcı olmayan inançları inceleyen araştırmalar.....	41
3. YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırma Modeli	46
3.2. Çalışma Grubu	46
3.3. Veri Toplama Araçları	47
3.3.1. Problemli internet kullanımı ölçeği (PİKÖ):	47
3.3.2. Yetersizlik duygusu ölçeği (YDÖ):	48
3.3.3. Akılcı olmayan inançlar ölçeği (AOİÖ):	50
3.3.4. Kişisel bilgi formu:	50
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	51

4. BULGULAR.....	53
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyine İlişkin Bulgular.....	53
4.2. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular	54
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Yordayıcılarına İlişkin Bulgular.....	55
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	60
5.1. Sonuç	60
5.2. Tartışma	61
5.2.1. Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyine ilişkin bulguların tartışılması.....	61
5.2.2. Üniversite öğrencilerinin interneti kullanım amaçlarına göre problemlı internet kullanımına ilişkin bulguların tartışılması	63
5.2.3. Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı yordayıcılarına ilişkin bulguların tartışılması	65
5.3. Öneriler	76
5.3.1. Uygulayıcılar için öneriler	76
5.3.2. Araştırmacılar için öneriler	78
KAYNAKÇA	79
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırma Kapsamında Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	52
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı Düzeylerine İlişkin Dağılımlar	53
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	54
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Akılcı Olmayan İnançları ile Problemlı İnternet Kullanımı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler	56
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri, Yetersizlik Duyguları ve Akılcı Olmayan İnançlarının, Problemlı İnternet Kullanımı Düzeylerini Yordayıcılığına İlişkin Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları...	57

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
AOİÖ	: Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
PIKÖ	: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YDÖ	: Yetersizlik Duygusu Ölçeği



1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler, tarih boyunca bireylerin yaşamında değişikliklerin meydana gelmesine neden olmuştur. İnternet teknolojisi de keşfedildiği andan itibaren bireylerin gündelik yaşamında ve değerlerinde yeni anlayış ve davranışların gelişmesine yol açmıştır. Başlangıçta yavaş yavaş yaygınlaşan internet, günümüzde birçok bireyin günlük alışkanlıklarından biridir. Özellikle internetin yaygınlaştığı yıllarda dünyaya gelen ve dijital nesil olarak da adlandırılan gençler için internet vazgeçilmez bir bilgi ve iletişim aracıdır.

Bireyler internette bilgi edinmek, sohbet etmek, alışveriş yapmak, film izlemek gibi çeşitli etkinlikleri gerçekleştirme olanağı bulmaktadır. İnternetin sunduğu bu olanaklar bireylerin can sıkıntısından uzaklaşmalarını, yeni deneyimler yaşamalarını ve kimi gereksinimlerini kolay yoldan karşılamalarını sağlamaktadır. İnternet sayesinde bireyler kendilerini sınırları olmayan bir ortamın içinde görmektedir. Bu sınırsız ortamda dünyanın bir ucu ile diğer ucu arasında kolay ve ucuz yoldan iletişim kurmak mümkündür (Özer, 2013, s.1). Ekonomik yoldan iletişim olanağı, internetin bireyler için sağladığı faydaların başında gelmektedir. Ancak bunun da ötesinde benzer ilgileri olan insanları bir araya getirmesi, bireylerin herhangi bir kaygı yaşamadan rahatça sosyal bir çevreye dahil olması, eleştirilme kaygısı olmadan kendisini istediği kimlikte, sosyal statüde, yaşta, cinsiyette özgürce ifade edebilmesi ve günlük streslerden uzaklaşmasına alternatifler sunması gibi avantajlar internet kullanımını bireyler arasında daha da cazip hale getirmektedir (Çakır, 2007, s.125; Büyükfiliz, 2016, s.2).

İnternetin sunduğu olanaklar ve kolaylıklar internetin insan yaşamındaki önemini arttırmaktadır. Ayrıca teknolojik gelişmelere bağlı olarak internetteki gelişmelerin süreklilik arz etmesi, internet hızının artması, kullanım kolaylığı, bilgiye erişim imkanı sağlaması ve bilgi kaynaklarının çoğalması internetin insan yaşamındaki güncelliğini korumaktadır. Bu nedenle dünya genelinde bireylerin internet kullanım örüntülerini ortaya koymaya yönelik çeşitli raporlar yayınlanmaktadır. Bu raporlardan birine göre 2016 yılı ocak ayı itibarıyla internet kullanan birey sayısı dünya genelinde 3,419 milyar, Türkiye genelinde ise 46.3 milyondur. Bu raporda Türkiye’ de yaşayan 79.14 bireyin, 46.3 milyonu interneti aktif olarak kullandığı belirtilmektedir (Kemp, 2016, s.450). Benzer şekilde Türkiye’de Bilişim Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından yapılan araştırmada da Türkiye nüfusunun önemli bir bölümünün interneti aktif olarak

kullandığı ortaya koyulmuştur. BTK'nın araştırmasına göre Türkiye'de bireylerin %1,2'si interneti, aktif olarak kullanmaktadır. Ayrıca raporda düzenli internet kullanıcılarının % 94.9'unu internete her gün ya da haftada bir kereden çok girdiği ve en çok sosyal medya hesabı açma, mesajlaşma, paylaşımda bulunma gibi sosyal etkinlikler amacıyla internet kullandığı belirtilmiştir (BTK, 2016, s. 29-39). Gerek ulusal gerekse uluslararası ölçekte yapılan bu araştırmalara dayanarak internetin dünya genelinde yaygın olarak kullanıldığı, Türkiye'de ise toplam nüfusun yarısından fazlasının internet kullanıcısı olduğu söylenebilir.

Teknolojik gelişmelere paralel olarak internet kullanımının tüm coğrafyalarda hızla yayılması ve birey üzerindeki etkileri nedeniyle psikoloji alanı başta olmak üzere pek çok farklı çalışma alanı interneti araştırma konusu haline getirmiştir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011, s.2). İnternet sağladığı olanaklar sayesinde insan yaşamını basitleştirmekte, hızlandırmakta, çeşitlendirmekte ve çok sayıda olumlu katkı sağlamaktadır. Ancak internetin yaygınlaşması ve bireyler tarafından sürekli kullanılması kontrolsüz kullanımı beraberinde getirmektedir (Ceyhan, 2011a, s.59). Özellikle üniversitelerin öğrencilerine ücretsiz internet erişim imkanı sunması ve akıllı cep telefonlarının yaygınlaşması sayesinde öğrencilerin çoğu interneti cebinde taşımaktadır. Bu durum gençlerin istedikleri zaman, istedikleri yerden internete girebilmelerini sağlamaktadır. İnternetin kolay ulaşılabilir olması ve çekici deneyimler sunması gençlerin interneti kontrolsüz ve aşırı şekilde kullanmasına yol açmaktadır. İnterneti aşırı ve kontrolsüz kullanım problemlili internet kullanımının temel göstergesidir (Ceyhan, 2011a, s.59).

Üniversite öğrencileri ergenliğin son dönemi ile yetişkinliğin ilk yılları arasındaki dönemde oldukları için hem ergenliğe özgü hem de yetişkinliğe özgü gelişim görevlerini ve gereksinimlerini birlikte sürdürmektedir. Bunlar içinde üniversite öğrencilerini meşgul eden en temel gelişim görevleri özgün bir kimlik oluşturma ve yakın ilişkiler kurabilmedir (Yılmaz, 2013, s. 48). Bu iki temel gelişim görevi üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ihtiyacı içinde olduklarını işaret etmektedir. Geçmişte üniversite öğrencileri kampüs içinde ve dışında yalnızca yüz yüze etkinlikler ile sosyalleşmekte iken, günümüzde internet vasıtası ile çok farklı kültürlerden bireylerle etkileşimde bulunma, arkadaşlık geliştirme ve sosyalleşme imkanına sahiptir (Ögel, 2012, s.19). Bir başka ifade ile internet gençlere gelişim görevlerini tamamlayabilecekleri bir sosyal ortam sunduğu için gençler tarafından yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Üniveresite öğrencileri arasında interneti

kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanımının da arttığı bulunmuştur (Durak Batıgün ve Hasta, 2010, s. 213; Ceyhan, 2011b, s.88-90; Babacan Gümüş vd., 2015, s. 461-464).

Problemli internet kullanımı, davranışsal, duygusal ve bilişsel belirtilerle ortaya çıkan, bireylerin sosyal, akademik ve mesleki yaşamını sekteye uğratan, kontrolsüz internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2005'ten Akt., Ceyhan, 2010, s.1327). Bireyler interneti ihtiyaçları dahilinde kullandıklarında sorun yaşanmaz iken internet kullanımını sınırlandıramadıklarında problemler ortaya çıkmaktadır (Gönül, 2002, s.5). Uygun olmayan içeriğe ulaşma, yanlış bilgi edinme, sanal zorbalık, dolandırıcılık, etik ihlaller, yüzyüze sosyal ilişkilerden izole olma ve aşırı kullanım bu problemlerin başında gelmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2007, s.77-82). Benzer şekilde problemli internet kullanımının sosyalleşme problemlerini, yalnızlığı ve pornografik davranışları arttırdığı belirtilmektedir (Keser-Özcan ve Buzlu, 2007, s.7; Doruk, 2007,s.11). Yapılan araştırmalarda interneti problemli kullanan bireylerin yeni arkadaş edinmekte zorlandığı (Anderson, 2001, s.21-26), akademik performanslarının düştüğü (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001, s.13-29), iş ve ev yaşamı ile ilişkili sorumluluklarını aksattığı (Yang ve Tung, 2007, s.79-96) bulunmuştur. Ayrıca problemli internet kullanımının ilişkisel, mesleki ve sosyal gelişimi sekteye uğrattığı (Young, 2007, s.671-679), günlük yaşamı etkili bir şekilde sürdürmeyi engellediği (Morahan Martina ve Schumacher, 2000, s.659-671), ruh sağlığını ve psikolojik dengeyi sarstığı ve iyilik halini olumsuz yönde etkilediği ortaya konulmuştur (Davis, 2001, s.187-195). Problemli internet kullanımının bu olumsuz sonuçları üniversite öğrencilerinin gelişim örüntülerini değiştirmekte, zaman zaman da sekteye uğratmaktadır (Cumurcu ve Kaya, 2004, s.127-131).

Günümüzün rekabet ve teknoloji temelli dünyası üniversite öğrencilerini bütçe yönetimi, tek başına yaşama, bağımsız karar alma, akademik sorumluluklar, sosyal çevreye uyum sağlama ve kariyer planları yapma gibi üniversite yaşamına özgü güçlüklerle başa çıkmaya çalışırken yeterliliklerini sorgulamaya sevk etmektedir (Akdoğan, 2012, s.1). Üniversite öğrencileri kendilerini yetersiz hissettiklerinde daha yeterli olmak için motive olmaktadır (Adler, 2004a, s.15). Çünkü yetersizlik duygusu kişinin kendisini yetersiz gördüğü konumdan daha üst olduğunu düşündüğü bir başka konuma geçebilmek için çabalamasına hizmet etmektedir (Sweeney, 1989,

s.182).Yetersizlik duygusu zayıflığın veya anormalliğin aksine yaratıcılığın kökenidir (Corey, 2008, s.109). Bir başka ifade ile yetersizlik duygusu her bireyde belirli ölçülerde mevcuttur (Adler, 2014, s.53) ve psikolojik sağlığın önemli bir göstergesidir (Akdoğan, 2012, s.1).

Bireylerin yetersizlik duygusu yaşadığının göstergesi üstünlük sağlamak için gösterdikleri çabadır. Üstünlük çabası bireylerin mutsuzluk gibi istenmeyen duygularla baş etmesini kolaylaştırmaktadır (Sweeney, 1989, s.182). Bireyler yaşamları boyunca üstünlük çabası içindedir ve bu çaba yaşam mücadelesinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Mosak, 1989, s.65-118). Ancak bireyler çabaladıkları halde yetersizlik duygusunun üstesinden gelemediklerinde yaşam karşısındaki cesaretleri kırılmaktadır. Bu yönü ile yetersizlik duygusunun bazen bireyleri üzüntü ve benzeri olumsuz duygulara sevk ettiği belirtilmektedir (Adler, 2014b, s.69; Akdoğan ve Ceyhan, 2014, s. 281). Adler'e (2006, s.91) göre, yetersizlik duygusu normalden daha uzun ve yoğun olduğunda ve bireyi her koşulda çevresindeki diğer bireylerden üstün gelmeye güdülediğinde normal ve istendik olmaktan uzaklaşmaktadır.

Adler'e (2014b, s.66) göre, yetersizlik duygusu sosyallik ve sosyal yaşam ile ilişkilidir. Toplumsal yaşamda yer edinememiş ve toplumsal ilişkiden yoksun olan bireyler daima yetersizlik duygusu yaşamaktadır (Adler, 2004a, s.53). Bireyin yaşadığı tüm yetersizlikler komplekse dönüşebilmektedir (Akdoğan, 2012, s.3). Bu kompleks aşağılık duygusunun egemen olduğu anti sosyal bir kendini ispatlama davranışı şeklinde dışa vurulmaktadır. Örneğin aşağılık kompleksine sahip bireylerin saygınlık elde etmek için başkaları üzerinde güç kazanma amaçlı davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Yetersizlik duygusunun aşağılık kompleksine dönüşmesinin nedeni sosyal ilgi eksikliğidir (Dreikurs, 1944/1945, s.35-48). Yaşamın ilk yıllarından itibaren sosyal beceri gelişimi yetersiz olan bireylerde görülen toplumsal yaşama katılım sınırlılığı sosyal ilgi eksikliği olarak tanımlanmaktadır. Sosyal ilgi eksikliği olan bireyler gerçek yaşamda sosyal yaşama etkili bir katılım gösteremediği için sosyalleşme gereksinimi karşılamak amacıyla interneti daha fazla kullanmaktadırlar. Çünkü bu bireyler internetteki sosyal yaşama daha rahat katılmakta ve sosyal açıdan kendilerini daha yeterli hissetmektedirler (Zorbaz, 2013, s.7). Bir başka ifade ile yetersizlik duygusuna sahip bireyler gerçek yaşamlarında ulaşamadıkları sosyal ortamlara internette ulaşabilmekte, başarı, doyum, sosyal ilişkiler ve iyi vakit geçirme gibi gereksinimlerini internet ortamında

gidermektedirler. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin de sosyalleşme gereksinimlerini karşılayamadıklarında kendilerini yeterli hissedebilmek için internet aktivitelerine yöneldikleri söylenebilir.

Yetersizlik duygusunun yanı sıra akılcı olmayan inançların da problemlili internet kullanımı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireylerin duygu ve davranışlarına yön veren temel faktör düşünceleridir. Bireyler tepkilerini etraflarında olup bitenlere yükledikleri anlama bağlı olarak belirlemektedirler (Türkçapar, 2012, s. 39). Ancak bireylerin kendileri, diğer insanlar ve yaşadıkları koşullar ile ilgili mutlak taleplere sahip olmaları bilişsel hatalara yol açmaktadır (Çivitçi vd., 2014, s.6). Bilişsel hatalar akılcı olmayan inançlardan beslenmektedir (Türkçapar, 2012, s. 39). Akılcı olmayan inançlara sahip bireyler, başarılı olmaktan başka şansları olmadığını ve beğenilmeleri gerektiğini düşünmekte, başkalarının kibar ve düşünceli olmasını istemekte; hayattan sorunsuz, rahat ve kolay yaşayabilecekleri koşulları arzulamaktadırlar. Bu taleplerini ortaya koyarken başlarına gelen olayları felaketleştirme, kendilerini ya da etraflarındaki suçlama ve tahammülsüzlük gösterme gibi tepkiler sergilemektedirler (Çivitçi vd., 2014, s.6).

İnsanların doğuştan akılcı potansiyellerinin yanında akılcı olmayan inançları ve hatalı düşünme potansiyellerine de sahip oldukları belirtilmektedir. Buna göre kendini koruma, mutluluğa ulaşma, düşündüklerini değerlendirme, düşündüklerini dile getirme, sevmek, ilişki kurma, yaratıcı olma, hatalarını öğrenme, duygusal olma ve kendini gerçekleştirme bireylerin doğuştan getirdikleri akılcı potansiyeller arasında yer almaktadır. İntihara eğilim, kendini suçlama, düşünmekten kaçınma, hataları tekrarlama, hoşgörüsüzlük, mükemmeliyetçilik, muhteşem olma, sorumluluklarını erteleme, batıl inançlı olma, potansiyellerini geliştirmekten kaçınma gibi eğilimleri ise akılcı olmayan potansiyellerden bazılarıdır (Corey, 2008, s.299). Bilişsel davranışçı yaklaşım akılcı olmanın insan yaşamındaki önemini vurgulamaktadır. Akılcı düşünme bireylerin yaşamlarını düzene sokarak ve mutlu olma olasılıklarını artırarak yaşamdaki sorumluluklarını gerçekleştirmelerini sağlamaktadır. Akılcı olmayan düşünceler ise mutluluğu ve hedeflere ulaşmayı engellemektedir (Dobson, 1988, s.217).

Bireyin çevresi ve kendisi hakkında düşünce, yorum ve anlam kalıpları ne kadar gerçekçi olursa duyguları da o kadar uyum yönelimli, dengeli ve yaşamdan keyif almaya dönük olmaktadır. Gerçekçilikten kasıt bireyin kendisi ve başkaları hakkında ürettiği

bilgilerin ve düşüncelerin duyu organlarıyla yapılan gözlemlerle tutarlı olup olmadığıdır. Kişi gerçeklikten uzaklaştığı zaman akılcı olmayan inançlar geliştirmeye başlamaktadır. Bu düşünce tarzında kişinin ya da başkalarının nerede ne yapacağı veya ne yapamayacağı kuralların denetimindedir (Özer, 2008, s. 45). Bu kurallar “-meli, -malı” şeklinde kişinin zihninde değişmez yargılar olarak yer etmektedir. Buna bağlı olarak akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin günlük yaşamda “herkes beni sevmeli”, “her zaman başarılı olmalıyım”, “hata yapmamalıyım” gibi beklentilere sahip oldukları görülmektedir. Günlük yaşamda sosyal ilişkiler ve diğer koşullar karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu karmaşık yapı içinde akılcı olmayan beklentilerin her zaman karşılanması olanaklı değildir. Akılcı olmayan inançlarla hareket eden bireyler beklentileri karşılanmadığında ise “ben sevmeye değer biri değilim”, “dünya adil bir yer değil”, “insanlar çok kötü” gibi duygu ve düşünceler geliştirmektedirler. Bu söylemler sonucunda bireyler duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale gelmekte ve dış dünyanın gerçekleri ile örtüşmeyen bir karakter geliştirmektedirler (Yurtal, 1999, s.2-6).

Akılcı olmayan inançlar nedeniyle çevre ile işlevsel bir şekilde etkileşimde bulunmakta zorlanan bireyler interneti bir baş etme aracı olarak kullanmaktadırlar. İnternet yapılan etkinlikleri gizleme, gizli kullanıcı olma ya da farklı bir kimlik kullanma olanakları sunduğu için bazı bireyler tarafından bir rahatlama ortamı olarak görülmektedir. Özellikle yüzyüze ortamlardaki sosyal ilişkilerinden ya da sosyal etkinliklerinden doyum alamayan bireyler internet etkinliklerine odaklanarak doyum elde edebilmektedir. Bu bireyler gerçek yaşamda yaşadıkları üzüntü, korku ve stresi internet ortamında unutabilmektedir (Young, 2004, s. 402-415). Akılcı olmayan düşüncelerle hareket eden bireyler de gerçek yaşamda etkili davranışlar üretemedikleri ve beklentilerini karşılamakta zorlandıkları için kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz duyguları yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar. Bu bireyler olumsuz duygularıyla baş etmekte zorlandıklarında interneti bir uzaklaşma ya da kaçma yeri olarak görmektedirler. Bu durum interneti aşırı ve problemli bir şekilde kullanmalarına yol açmaktadır. Bu bireylerin bilişsel şemaları da internet ortamında yeniden şekillenmektedir. Bireyler “internet ortamında mutluyum”, “internet sayesinde tüm sorunlarımı unutuyorum”, “internet sayesinde yalnızlıktan kurtuluyorum” gibi şemalar geliştirerek interneti problemli kullanma davranışlarını arttırmaktadırlar. (Davis, 2001, s.187-195). Bu

bağlamda üniversite öğrencilerinin de akılcı olmayan inançları ile ilişkili olarak problemlili internet kullanımına yönelmelerinin mümkün olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, günümüzde internet birçok birey için kaçınılmaz bir ihtiyaç haline gelmiştir. Hızla gelişen internet teknolojisi amacına uygun ve dengeli oranda kullanıldığı sürece bireylerin hayatlarını kolaylaştıran önemli bir araçtır. Ancak bireylerin beslenme, uyku, çalışma, sosyal ilişkiler gibi alanlarda dengesini sarsacak düzeyde kullanıldığında uyumu tehdit eden risk faktörüne dönüşebilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile ilgili olabilecek faktörlerin ortaya konulması ve tartışılması önem kazanmaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarının akılcı olmayan inançları ve yetersizlik duyguları ile ilişkisi incelenmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda daha önce problemlili internet kullanımının yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelenmediği görülmüştür. Bu durum problemlili internet kullanımı ile ilgili literatürde bir eksiklik olarak değerlendirilmiş ve bu değişkenlerin problemlili internet kullanımını açıklamadaki rolünü ortaya koymaya gereksinim duyulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin interneti problemlili kullanma davranışını interneti kullanım amacı, cinsiyet, akılcı olmayan inançlar ve yetersizlik duygusu açısından incelemektir.

1.1.1. Araştırma soruları

1. Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleriinterneti kullanma amaçlarına göre farklılaşmakta mıdır?
3. Cinsiyet, akılcı olmayan inançlar (onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik) ve yetersizlik duygusu (cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası) üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Üniversite daha önceki eğitim süreçlerinden farklı olarak derslerin, ödevlerin ve akademik sorumlulukların artmasını içermektedir. Üniversitede dersler çeşitlenmektedir. Öğretim elemanlarının öğrencilerden beklentileri değişmektedir. Öğrencilerin kariyer

amaçları doğrultusunda kendilerini olabildiğince geliştirmeleri istenmektedir. Bununla birlikte bireyler üniversite yıllarında yeni bir sosyal çevreye girmektedir. Bu sosyal çevre içinde öğrencilerin hem öğretim elemanlarıyla hem de akranlarla ilişkilerini dengeli bir şekilde düzenlemesi beklenmektedir. Ayrıca üniversite yıllarında öğrencilerin küçük bir bütçeyle ihtiyaçlarını karşılamak zorunda olmaları geçim sorunları ile yüzleşmelerine neden olmaktadır. Tüm bu yönleri ile üniversite yaşamı kendine özgü zorlukları barındıran ve uyum sürecinin yeniden inşasını gerektiren bir süreçtir.

Üniversite öğrencileri bir yandan üniversite yaşamının kendine özgü bu özelliklerine uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da içinde bulundukları gelişim dönemine özgü görevleri tamamlamaya çalışmaktadır. Üniversite öğrencileri gelişimsel olarak genç yetişkinlik dönemindedir. Bu dönemin temel gelişim görevi yakın ve romantik ilişkiler kurabilmektir. Bu gelişim görevi biyolojik olgunlaşmalarının ve sosyokültürel değerlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle yakın ve romantik ilişkiler kurmayı başaramayan üniversite öğrencileri kendilerini tam anlamıyla mutlu ve yeterli hissedememektedir.

Üniversite öğrencileri üniversite yaşamının bir sonucu olarak ortaya çıkan akademik, sosyal ve ekonomik güçlükler ile gelişim döneminin bir sonucu olarak ortaya çıkan yakın ve romantik ilişkiler kurma görevini aynı anda üstlenmek zorunda kalmaktadır. Bu sorumluluklar üniversite öğrencilerinin kendilerini baskı altında hisetmesine neden olmaktadır. Bu baskıyla başa çıkmakta zorlanan üniversite öğrencileri yetersizlik duygusu geliştirmekte ve internet ortamındaki etkinliklere yönelerek yetersizlik duygusundan kurtulmaya çalışmaktadır.

Yetersizlik duygusunun özünde sosyal ilgi eksikliği bulunmaktadır. Sosyal ilgi bireylerin diğer insanlara ve evrene aidiyet duygusu ile bağlanması, kendini diğer insanlarla ilişkili hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Crandall, 1991, s. 106). Bireyler diğer insanlarla samimiyete ve yakınlığa dayalı sosyal bağlar kurduklarında sosyal destek elde etmektedirler. Böylece ihtiyaç duyduklarında kendileri ile ilgilenen kimselerin desteği ile güçlenmekte, başkalarıyla ortak yaşantıları olduğunu görerek rahatlama sağlamakta ve çevrelerinde güvendikleri kişileri model alarak gelişmelerini sürdürmektedirler. Ayrıca kendileri de gerektiğinde diğer bireylere destek ve model olarak başkalarının gelişmesine katkıda bulunmaktadırlar. Bu şekilde sosyal yaşama katılımda bulunan bireyleri sosyal ilgisi yüksek kişiler olarak tanımlamak mümkündür.

Gerçek yaşamda etkili bir sosyal katılım gösteremeyen bireyler, interneti çoğunlukla sosyalleşme amacıyla kullanmaktadır. İnternet yüzyüze ilişkilerden farklı olarak bireylerin kimliklerini gizlemelerine, kendilerini istedikleri kimlikle tanıtımlarına ve olumsuz özelliklerini saklamalarına olanak vermektedir. Bu nedenle sosyal ilgi eksikliği olan bireyler gerçek yaşamda söyleyemediklerini ya da yapamadıklarını internet ortamında daha kolay söyleyebilmekte ve yapabilmektedir (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005, s. 563). Sosyal ilgi eksikliği olan bireyler empati, işbirliği gibi sosyal becerileri gelişmediği için başkalarını düşman olarak algılamakta ve onlarla kıyasıya rekabete girmektedir. Bir başka ifade ile bu bireyler sürekli kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak onlardan daha üstün olmaya çalışmakta, üstünlük elde edemediklerinde ise kendi değerlerini yadsımaaktadırlar (Adler, 2014a, s. 18).

Sosyal ilgi eksikliği yaşayan üniversite öğrencileri de akademik, sosyal ve ekonomik sorumlulukları ile yakın ve romantik ilişkiler kurma gelişim görevini başarmaya çalışırken akranları ile rekabete girmektedirler. Bu durum sosyal ortamlardan izole olmalarına ve yalnızlaşmalarına yol açmaktadır. Bu bireyler gerçek yaşamda giremedikleri sosyal ilişkilere internette girmekte, internet aracılığı ile yakın ve romantik ilişkiler kurma görevini tamamlamaya çalışmakta, kimliklerini gizleme ya da değiştirme yolu ile üstünlük duygusu sağlamakta ve aidiyet gereksinimini karşılamaktadırlar. Bu amaçla internette uzun süre vakit geçirmekte ve problemleri davranışlar sergilemektedir (Bernal-Luiz vd., 2017, s. 274).

Bireyler üniversitedeki sosyal yaşamlarında çocukluk yıllarında geliştirdikleri şemaları kullanmaktadırlar. Bu şemalar bireylerin tüm davranışlarına yön veren temel inançlardan oluşmaktadır. Örneğin çocukluk yıllarında ebeveynlerinden yeterli düzeyde sevgi ve ilgi gören bir birey yetişkinlik yıllarında kendini sevmeye değer biri olarak görecektir. Öte yandan ebeveynleri tarafından yeterince sevilmeyen çocuklar kendini sevmeye değer biri olarak görmeyen yetişkinlere dönüşmektedir. Bir başka ifade ile akılcı olmayan inançlar bireylerde saygıyı hak etmedikleri ya da değerli olmak için mükemmell olmaları gerektiği gibi gerçek dışı düşüncelerin oluşmasına yol açmaktadır. Akılcı olmayan inançlar bireyi yalnızca kendisi ile ilgili değil, diğer insanlar ve dünya ile ilgili de gerçek dışı düşüncelere sevk etmektedir. Örneğin “insanlar bir çıkarı olmasa bana yardım etmezler” ve “bu dünyada güvende olabileceğim bir yer yok” gibi kesin yargılar diğer insanlara ve dünyaya ilişkin gerçek dışı düşüncelerdir.

Akılcı olmayan inançlar bireylerin strese karşı toleranslarını düşürmektedir. Bu bireyler kendilerine kaba davranıldığında ya da bir eleştirileri aldıklarında kendilerini başarısız ve aptal olmakla suçlamaktadırlar. Üniversite bireylerin sunum yapma, proje hazırlama, mesleki yeterlilik kazanma yeri olduğu için akademik açıdan bireylerin sürekli değerlendirildikleri bir yerdir. Akademik değerlendirmenin yanı sıra üniversite bireylerin sınıfta, kampüste ya da kampüs dışında sürekli sosyal ortamlarda oldukları bir yerdir. Bu durum sosyal ilişkilerde de değerlendirilmelerine yol açmaktadır. Genellikle empati, mizah, uzlaşma gibi sosyal becerileri gelişmiş olan üniversite öğrencileri akranları tarafından sosyal etkinliklere davet edilmekte, romantik ilişkilerde de daha fazla tercih edilmektedirler. Buna karşın akılcı olmayan inançlara sahip üniversite öğrencileri kendileri ile ilgili değerlendirmeleri kişisel bir yetersizlik olarak algıladıkları ve diğer insanların davranışlarına şüphe ile yaklaştıkları için sosyal ilişki kurmakta güçlük yaşamaktadırlar.

Sosyal ortamlara girmekte zorlanan bireyler gerçek yaşamda sevilme ve saygınlık ihtiyacını karşılayamadıkları için internete yönelmektedirler (Dinicola, 2004, s.34-38; Davis, 2001, s.190). Çünkü interneti gerçek sosyal ortamlardan daha az tehlikeli bulmaktadırlar. İnternet ortamında kendini rahat hisseden bu bireyler interneti aşırı kullandıklarından problemli internet kullanımı ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Caplan 2002'den, Akt. Zorbaz, 2013, S.24).

Yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlar üniversite öğrencilerinin davranışlarına yön veren temel faktörler oldukları için bu faktörlerin problemli internet kullanımındaki rolünü ortaya koymak önemlidir. Türkiye'de üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımının akılcı olmayan inançlar ve yetersizlik duygusu ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın bu eksikliği dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın üniversite gençliğini problemli internet kullanmaya sevk eden bilişsel ve duygusal özelliklerin anlaşılmasına katkıda bulunması ve sağlıklı internet kullanımı konusunda yapılacak çalışmalara kaynak oluşturması beklenmektedir.

1.3. Tanımlar

Problemli İnternet Kullanımı (Problematic İnternet Use): Bireylerin yaşamlarında kişiler arası ilişkiler, eğitsel ve mesleki alanlarda istenmedik sonuçlara neden olan, bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşan, çok boyutlu bir yönelimdir (Caplan, 2005, s.721-728).

Yetersizlik Duygusu (Inferiority Feeling): Yetersizlik duygusu, bireyin yeterince uyum sağlayamadığı, başa çıkmaya hazır olmadığı bir zorluk karşısında kendini göstermesi sonucu, bireyin sorunu çözemeyeceğine dair inancıdır (Adler, 2014a, s.54).

Akılcı Olmayan İnançlar (Irrational Beliefs): Bireyin hayatta kalmasını ve mutlu olmasını engelleyen katı, mantıklı olmayan, değişmeye dirençli inançlardır (Dobson, 1988, s.217).

Üniversite Öğrencileri (University Students): Üniversite eğitime devam eden ve büyük çoğunluğu yaklaşık olarak 18-21 yaş arası olan genç yetişkin bireylerdir (Akdoğan, 2012, s.13).

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen problemlili internet kullanımı bağımlı değişkenine ilişkin veriler Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007) tarafından geliştirilen Problemlili İnternet Kullanımı ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen akılcı olmayan inançlar değişkenine ilişkin veriler Yurtal (1999) tarafından uyarlanan Akılcı Olmayan İnançlar ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen yetersizlik duygusu değişkenine ilişkin veriler Akdoğan (2012) tarafından geliştirilen Yetersizlik Duygusu ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.

2. ALANYAZIN

Bu bölümde bu araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerini açıklayan kuramsal bilgiler sunulmuştur. Aşağıda öncelikle problemli internet kullanımı, ardından yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Değişkenlerle ilgili kuramsal açıklamalara yer verildikten sonra ilgili değişkenlerin konu edildiği araştırma sonuçlarına değinilmiştir.

2.1. Problemli İnternet Kullanımı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu başlık altında sırasıyla internet, internetin insan yaşamına etkileri, sağlıklı internet kullanımı, sağlıksız internet kullanımı, internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı ve problemli internet kullanımı ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. İnternet

Dünya genelindeki gelişmeler içerisinde devrim niteliğine sahip internet kelime olarak, kendi içerisinde bağlantılı ağlar anlamına gelmektedir (Altıntaş, 2016, s.10; Tsai ve Lin, 2003, s.649-562). İnternet sayesinde dünyanın farklı coğrafyalarından insanlar dayanışma, iletişim ve paylaşım amacıyla bir araya gelebilmektedir (Akgül, 1995, s.1; Yalçın, 2003, s.77). Bir başka ifade ile internet bireyler arasındaki sınırları ortadan kaldıran bir teknolojidir. Bu yönü ile internet teknolojilerinin bireylere hayallerinin ötesinde, uçsuz bucaksız bir etkileşim olanağı sunduğu söylenebilir. Bu etkileşim sürecinde birbirini hiç tanımayan birbirlerinin bilgi ve deneyimlerinden faydalanmaktadır.

İnternete birden fazla bilgisayar aynı anda bağlanabilmekte ve bireyler internet sayesinde birbirleri ile eş zamanlı olarak yazılı ve görüntülü sohbet edebilmektedir. Bu anlamda internetin iletişimde bir çığır açtığını ve insanların haberleşme biçimlerini değiştirdiğini söylemek mümkündür. İnternet bilgi edinme ve iletişim amacıyla tüm dünyada yaygın bir şekilde kullanıldığı için internetin teknolojik özelliklerini geliştirmeye yönelik uluslararası düzeyde çalışmalar yürütülmektedir. Bu da internetin evrensel ve gelişmekte olan bir teknoloji olduğunu göstermektedir (Aksu ve İrgil, 2003, s.19; Dede, 2004, s.11; Başaran, 2005, s. 36).

İnternet ayırım gözetmeksizin tüm bireylerin kullanımına açıktır. Bu bakımdan internetin bireylere demokratik bir sosyal alan sunduğu ve ortak bir sanal topluluk kültürü oluşturduğu vurgulanmaktadır (Oral, 2005, s.91). İnternet ortamına katılan bireyler bir yandan internete çeşitli konularda bilgi yükleyerek içerik oluşmasına katkıda bulunmakta

bir yandan da başkalarının yükledikleri bilgileri kullanarak yarar sağlamaktadır. Bu durum internetin bilgi üretme, saklama ve paylaşma ortamına dönüşmesine ve üye sayısının giderek büyümesine yol açmaktadır (Akinoğlu, 2002, s.8; Odabaşı, 2002, s.9).

İnternet, Amerika ve Rusya arasındaki teknoloji rekabeti sırasında ortaya çıkmış (Aydın, 2011, s.36; Özer, 2013, s.8) ve 1989 yılında soğuk savaşın bitmesiyle birlikte sosyal hayatta kullanılmaya başlanmıştır (Altıntaş, 2016 s.10). Dünyadaki gelişmelerle birlikte Türkiye’de de internet teknolojileriyle ilgili birtakım gelişmeler yaşanmıştır. Türkiye’de ilk defa 1986 yılında inşa edilen internet ağı, 1996 yılında Odtü ve Tübitak işbirliği ile geliştirilmiştir. Bundan sonra ülkemizdeki üniversiteler ve kamu kuruluşları ODTÜ üzerinden İnternet erişimine sahip olmuşlardır (Altıntaş, 2016 s.12).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de öncelikle bilgi transferi amacıyla kullanılan internetin yaygınlaştırılması için (Yükselgün, 2008, 1-6) 1996 yılında Türk Telekomünikasyon şirketi TURNET (Ulusal İnternet Altyapı Ağı) isminde yeni bir internet sistemi oluşturmuştur. 1999 yılında ise daha gelişmiş bir yapıyla TTNET internet alt yapısı kullanılmaya başlanmıştır (Alaçam, 2012, s.4). 2000’li yıllarda ULAKNET akademik kuruluşlar için internet alt yapısı sağlamıştır. TTNET ise ticari amaçlarla kullanılmaya başlanmıştır (Arısoy, 2009, s.57). İnternet bağlantı sistemlerindeki bu gelişmelerden sonra internet yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle son yıllarda maliyetlerin düşürülmesi ve ADSL bağlantıları sayesinde internet hızlı gelişimini sürdürmektedir. Gerek dünyada gerek ülkemizde internet kullanan birey sayısı sürekli artmaktadır. İnternet sayesinde milyonlarca kişi birbiriyle iletişim kurmaktadır (Altıntaş, 2016 s.13).

Günümüzde internet tüm yönleri ile kullanılmaya ve geliştirilmeye devam etmektedir. Tüm dünyadan farklı kültürlerle sahip bireyler e-postalar, web sayfaları, bloglar, eğitim portalları, sosyal paylaşım ağı gibi ortamları kullanarak internette bir araya gelmektedir. Buna bağlı olarak internetin birleştirici bir alan olduğu ve bu alanın fırsatları ve sorunları barındıran bir sosyal ortam olduğu söylenebilir. Çünkü bireylerin internette sergiledikleri davranışlar gerçek yaşamdaki davranışlarına benzemektedir. Bireyler gerçek yaşamlarındaki sosyal ilişkilerinde sahip oldukları kişilik örüntülerini internete taşıdıkları için internette bilgiye erişim ve iletişim kolaylıklarının yanı sıra aldatma, şiddet, istismar gibi zarar verici deneyimlerle de karşılaşmak mümkündür. Buna

rağmen bireyler interneti kullanımından mahrum kalmak istememektedir. Çünkü internet sağlıklı kullanıldığı sürece avantajlı bir araçtır.

2.1.2. Sağlıklı internet kullanımı

İnternet kullanımı 2000’li yıllardan itibaren bireylerin günlük yaşamlarındaki sıradan uğraşlardan biri haline gelmiştir (Keser-Özcan, 2004, s.2). İnternetin günlük hayata bu kadar girmesinin ve yaygın bir biçimde kullanılmasının temel nedeni birçok alanda sunduğu kolaylıklardır (Yılmaz, 2013, s.36; Yıldız, 2010, s.14). Özellikle bireylerin bilgi ve iletişim ihtiyaçlarını hızlı ve az maliyetle karşılamalarını sağladığı için internet yaygınlaşmaya devam etmektedir.

Bireyler bilgi edinme, iletişim, eğlence, serbest zaman değerlendirme, rahatlama, alışveriş yapma, para kazanma, yeni arkadaşlar edinme, bankacılık işlemleri yapma gibi birçok farklı amaç için internetten faydalanmaktadır (Yılmaz, 2013, s.39). Sözelimi yaşlanma, bedensel engel, fiziksel hareketlerin sınırlılığı gibi nedenlerle evden rahatlıkla dışarı çıkamayan bireyler internet aracılığı ile sevdikleriyle görüntülü görüşebilmekte, ihtiyaçlarını internet üzerinden satın alabilmekte, faturalarını ödeyebilmekte, vatandaşlık işlemlerini yapabilmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde internetin dezavantajlı bireylerin yaşamını kolaylaştıran bir araç olduğunu söylemek mümkündür. Benzer şekilde öğrenciler internette istedikleri dersten konu anlatımı videoları izleyebilmekte, soru çözmekte, sınavlara hazırlanmakta, dil öğrenmektedir. Bunları yapmak için internet kullanımı ücreti dışında bir ücret ödemedikleri dikkate alındığında internetin her yaştan birey için fırsatlar içeren bir ortam olduğu görülmektedir.

Davis, (2001, s.193) internetin sağlıklı kullanımını bireyin, duygu, düşünce ve davranış boyutlarında herhangi bir sıkıntı ile karşılaşmadan interneti belirlediği süreler içerisinde amacına uygun olarak kullanması; interneti vazgeçilmez bir unsur olarak görmek yerine işlevsel bir araç olduğunun bilincinde olması ve sanal iletişim ile gerçek iletişimi ayırt edebilmesi olarak tanımlamaktadır. İnterneti sağlıklı kullanan bireyler genel olarak internet kullanımlarını ihtiyaçları doğrultusunda sınırlandırıp, interneti kişisel gelişim, bilgi arama ve yaşamlarını kolaylaştırmak amacıyla kullanmaktadırlar (Kesici, Şahin, 2009, s.1110). Buna bağlı olarak internetin sağlıklı kullanıldığında insanların yaşamını kolaylaştıran ve gelişimlerine katkıda bulunan eşsiz bir teknoloji olduğu söylenebilir.

2.1.3. Sağlıksız internet kullanımı

Davis'e (2001, s.193) göre bireylerin interneti günlük yaşamındaki işlerini ve sorumluluklarını aksatacak ölçüde aşırı derecede kullanması, interneti kişiliğinin bir parçası olarak görmesi ve sosyal hayatta ilişki kurmak yerine internetteki ilişkilerini gerçek hayatının merkezine alması interneti sağlıksız kullandıklarını göstermektedir. İnternetin sağlıksız kullanımı ruh sağlığı alanında çalışan farklı uzmanlık alanlarına sahip araştırmacılar tarafından ilgi çeken bir konudur. Özellikle klinik çalışmalar yapan ve ruh sağlığı bozuklukları alanında çalışan araştırmacılar sağlıksız internet kullanımını "internet bağımlılığı" ya da "patolojik internet kullanımı" kavramları ile adlandırmaktadırlar. Buna karşın normal bireylerin günlük yaşamındaki güçlüklerin üstesinden gelmelerine yardım eden psikolojik danışmanlar sağlıksız internet kullanımını "problemlili internet kullanımı" bağlamında çalışmaktadır (Ceyhan, 2011a, s.60). Bu kavramsal farklılıklar nedeniyle bu bölümde internet bağımlılığı ve patolojik internet kullanımı ile ilgili bilgiler sunulmuş, daha sonra problemlili internet kullanımı açıklanmıştır.

2.1.3.1. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa 1995 yılında Goldberg tarafından DSM IV'te yer alan madde bağımlılığı kriterleri esas alınarak ortaya atılmıştır. Buna göre internette bulundukları süreyi her defasında doyum almak amacıyla arttıran ya da aynı süredeki internet kullanımından her seferinde daha az doyum alan bireyler internet bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler internet kullanımına bağlı olarak kişilerarası ilişkiler, kişisel ve mesleki alanlarda güçlükler yaşamakta duygusal, davranışsal ve bilişsel bozukluk sergilemektedir (Goldberg, 1996, s.1).

Goldberg'den sonraki yıllarda internet bağımlılığı Young (1996, s.237-244) tarafından incelenmiştir. Young internet bağımlılığını DSM IV'te yer alan kumar bağımlılığı kriterleri çerçevesinde ele almıştır. Kumar bağımlısı bireylerde görülen içe kapanıklık, uyumsuzluk, hassasiyet gibi belirtiler internet bağımlısı bireylerde de görülmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı dürtü kontrol bozukluğundan kaynaklanan ve kimyasal olmayan davranışsal bir bağımlılık türüdür. Bu görüşe göre kendini interneti düşünmekten alıkoyamama, internet kullanım isteğinin sürekli artması, internet kullanımını sınırlandıramama, internet kullanımı sınırlandırıldığında gerilme, internet kullanımının yoğunluğu nedeniyle sosyal hayatın sekteye uğraması, internette geçirilen

süre hakkında yalan söyleme ve duygusal problemlerden internet vasıtasıyla uzaklaşma internet bağımlılığının göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Young, 1996, s.237-244).

Beard ve Wolf (2001, s.381), Young (1996)'un geliştirdiği kriterleri iki grupta toplamıştır. İlk grupta internet kullanım süresini her seferinde arttırma isteği, internetle aşırı meşguliyet, internet kullanımını azaltma girişimlerinin başarısız olması, internet kullanımı sınırlandırıldığında gerilme gibi kullanım süresini kontrol edememe ile ilgili güçlükler yer almaktadır. Bireylerin bağımlı olduğunu söyleyebilmek için bu göstergelerin hepsini yaşamaları beklenmektedir. Ayrıca bireylerin sosyal yaşamındaki ilişkilerde, iş hayatında ve eğitim hayatında sorunlar yaşaması, internette geçirilen süre ile ilgi yalan söylemesi ya da interneti problemlerden uzaklaşma amacıyla kullanması kriterlerinden en az birinin birinci gruptaki göstergelere eşlik etmesi gerekmektedir (Beard ve Wolf, 2001, s.381).

İnternet bağımlılığında sağlıklı olmayan düşüncelere eşlik eden sağlıksız davranışlar görüldüğü belirtilmektedir (Davis, 2001, s.187-190). Ayrıca bireylerin interneti iş, okul, ev ve sosyal hayatlarında aksamalar meydana gelecek kadar yoğun kullanmaları temel bağımlılık ölçütü olarak görülmektedir (Beard ve Wolf, 2001, s. 377-380; Young, 2007, s.671-679). Bu bilgiler ışığında internet bağımlılığı bireylerin interneti normalden fazla kullanması, internet kullanım süresini kontrol edememesi ve interneti yoğun kullanmaları nedeniyle olumsuz sonuçlar yaşamaları olarak tanımlanmaktadır (Morahan, Martina ve Schumacher, 2000, s.13-29).

2.1.3.2. Patolojik internet kullanımı

İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı bazı araştırmacılar tarafından patolojik kullanım olarak isimlendirilmektedir. Bu araştırmacılar internet kullanımını bağımlılık yerine sağlıklı kullanım ve sağlıksız kullanım ekseninde değerlendirmeyi tercih etmektedirler. Bunlardan biri olan Suler'e göre (1999, s.386) interneti ihtiyaçlarını karşılama aracı olarak görme, internet etkinliklerinde doyumsuzluk, internette asosyal etkinliklere yönelim, internet nedeniyle günlük yaşamın aksaması, ilişkilerin ve duygu durumunun bozulması, internette amaçsızca dolaşma, internetteki tehlikelerin farkında olmama ve bunlara kapılma, gerçek ve sanal dünya arasındaki dengenin bozulması sağlıksız internet kullanımını işaret etmektedir. Sağlıksız internet kullanan bireyler sevgi, yakınlık ve ait olma gibi gereksinimlerini doyurabilecekleri yüz yüze ilişkilere sahip

olmadıkları için kendilerini güvende ve rahat hissettikleri internet ortamına yönelmektedirler (Suler 1999'dan Akt., Siyez, 2015, s. 34).

Suler gibi Grohol de (2012, s.1) patolojik internet kullanımını bir bağımlılık olarak görmemiş, bağımlılıktan söz edilebilmek için davranışın sonucunda bir ödül olması gerektiğini belirtmiştir. Grohol'e göre patolojik internet kullanımı büyülenme, hayal kırıklığı ve denge adını verdiği üç aşamada meydana gelmektedir. Birinci aşamada yeni internet kullanıcısı olan bireyler internet teknolojisi ve uygulamaları karşısında adeta büyülenmiş bir şekilde çevrimiçi ortamın etkisine kapılmakta, yoğun ve saplantılı bir şekilde internet kullanmaktadır. Benzer şekilde interneti eskiden beri kullanan bireyler de internetin sürekli güncellenmesi nedeniyle her an yeni bir internet uygulaması ya da teknolojisine rastlayabilmektedir. Bu bireyler de gördükleri yeni internet gelişmelerinden etkilenmekte ve yeni kullanıcılar gibi saplantılı bir şekilde internet kullanımı sergilemektedir. Ancak bir süre sonra bireyler sıkıldıkları ya da akılcı düşünmeye başladıkları için internetteki uygulamaları başlangıçtaki kadar heyecan verici bulmamaktadır. Bu bireyler hayal kırıklığı ile aşırı kullanımdan kaçınmaktadır. Bu kaçınma bireylerin internet kullanımını gerçek yaşamdaki işlevlerini aksatmayacak şekilde düzenlemeleri, internet kullanımlarını normal seviyeye getirmeleri ve gerçek yaşamla internet arasında dengeyi bulmaları ile sona ermektedir (Grohol, 2012, s.1). Bu modelde internet teknolojileri ve uygulamaları ile ilk karşılaşmanın bireyleri kendinden geçmesine etkilediği vurgulanmaktadır. Ayrıca her bireyin internet kullanımında üç evreden geçtiği ancak kimi bireyler için sürecin çok yavaş ilerlediği belirtilmektedir. Bu nedenle ilk evrede bireylerin bilgilendirme yolu ile sağlıklı internet kullanımına yönlendirilmelerinin ikinci ve üçüncü evrelere geçişi hızlandıracağı, böylece sağlıklı internet kullanımının ortaya çıkabileceği ileri sürülmektedir (Dinicola, 2004, s.43).

2.1.3.3. *Problemli internet kullanımı*

Bireylerin sağlıksız internet kullanımının bağımlılık olarak adlandırılması yeterli bir kuramsal temele sahip olmadığı, deneysel çalışmalarla desteklenmediği ve bireylerin bağımlılık kavramının internetteki problemli davranışlarını tam olarak karşılamadığı gerekçeleriyle herkes tarafından kabul edilmemiştir (Caplan, 2002, s.555). Bu görüşe göre bireylerin internete bağlı bir yaşam biçimine kapılmalarını bağımlılık kavramıyla değil problemli internet kullanımı kavramı ile adlandırmak gerekmektedir. Çünkü bireyler madde bağımlılığındakinden daha farklı gereksinimler ile internete bağlılık

geliştirmektedir. Problemlı internet kullanımı kavramını benimseyen araştırmacılarından biri olan Davis'e (2001, s.187-195) göre problemlı internet kullanımı özgül ve genel problemlı internet kullanımı olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Özgül problemlı internet kullanımında birey internet ortamında arzuladığı nesneye ilişkin yoksunluğunu gidermek için internete erişmek istemektedir. Bu duruma kumar oynama, alışveriş yapma ve pornografi izleme örnek verilebilir. Genel problemlı internet kullanımı ise sosyalleşme problemi yaşayan bireylerin yalnızlıklarını gidermek ve sorumluluklarından kaçmak için internet ortamında vakit geçirmeleri durumudur. Bu duruma sohbet etmek, video izlemek, elektronik posta göndermek örnek verilebilir (Davis, 2001, s.188).

Davis'e (2001, s.188) göre, problemlı internet kullanımının nedeni bilişlerdir. "İnternet bana saygı duyulan tek ortam", "Sosyal hayatta kimse beni sevmiyor", "İnternet benim tek dostum" gibi mantık dışı düşünceler geliştiren bireyler daha yoğun problemlı internet kullanımı sergilemektedir (Dinicola, 2004, s.34-38). Problemlı internet kullanımının işlevsel olmayan düşünceler ile açıklanabileceğini ileri süren bu görüş, bireylerin sosyal yaşamda işlevsel ilişkiler kurmalarını engelleyen çarpık bilişlerin problemlı internet kullanımına yol açtığını işaret etmektedir. Bu görüşü benimseyen Caplan'a (2005, s. 721-735) göre, depresyon sorunu olan ve sosyal ortamlara girmekten çekinen bireyler, işlevsel olmayan düşünceler geliştirdiklerinden sosyal ortamlar yerine daha az tehlikeli buldukları internet ortamlarında vakit geçirmektedir. Bu bireylerin interneti daha az tehlikeli görmeleri internetin doğası ile açıklanabilir. Bilindiği üzere internet kimliğini gizlemeye ve değiştirmeye olanak veren bir yapıya sahiptir. Günlük yaşamda çekingen ve öz güveni olmayan bireyler olumsuz özelliklerini internette saklayabildikleri ya da kendilerini güçlü özelliklere sahip kişiler olarak gösterebildikleri için internet ortamında daha rahat hareket etmektedirler. Buna bağlı olarak da interneti aşırı ve problemlı kullanmaktadırlar (Akt. Zorbaz, 2013, s.24). Genel olarak ele alındığında problemlı internet kullanımı; bireyin interneti belli bir yoğunlukta kullanması, internet kullanımını kısıtlayamaması, internet ortamında kendini güvende ve mutlu hissetmesi, sorumluluklarını aksatması, sosyal ilişkilerinde problem yaşaması ve interneti kaçış yeri olarak görmesi ile karakterize olmuş bilişsel, davranışsal ve duygusal bir örüntüdür.

2.2. Yetersizlik Duygusu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu başlık altında bireysel psikoloji, yetersizlik duygusu ve yetersizlik duygusunun kaynakları ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.1. Bireysel psikoloji kuramı (Adleryen psikolojik danışma kuramı)

Bireysel Psikoloji Kuramı Avusturya'lı kuramcı Alfred Adler (1870-1937) tarafından geliştirilmiştir. Adler bireyin öznel yaşantılarına özel bir önem verdiğiinden geliştirdiği Psikolojik Danışma Kuramı “Bireysel Psikoloji” olarak adlandırılmaktadır (Akdoğan, 2012, s.14). Bireysel psikoloji kuramı bireyi bütünlüğü olan, amaca yönelik ve yaratıcı benliğini arayan bir varlık olarak ele almaktadır. Bu özelliklere sahip olan bireyler engellenmedikleri sürece çevreyle ilişkileri olumlu ve yapıcıdır (Adler, 1983, s.16).

Bireysel psikolojiye göre düşünce, duygu, istek ve harekete geçme amaca yöneliktir (Adler, 1983, s.73). Bir diğer ifade ile varmak için mücadele ettiğimiz yer, geldiğimiz yerden daha önemlidir ve geçmiş yaşantılardan çok arzu ve beklentilerimiz davranışlarımıza yön vermektedir. Bu eğilimlerimiz insan davranışlarının amaçlı olduğunun birer göstergesidir. Bu yaklaşıma göre bireyler, amaçları doğrultusunda etkinlikte bulunan, asosyallikten uzak, yaratıcı, karar verme yeteneğine sahip varlıklardır (Corey, 2008, s.108). Adler'e (2005, s.12) göre, bir amaç algısı olmadan düşünemeyiz, hissedemeyiz, arzu edemeyiz ya da harekete geçemeyiz. Bireyin yaşamındaki her gelişme onun yaşam hedefine göre şekillenmektedir ve yaşamının birbirini izleyen aşamaları bireyin yaşam hedefi çerçevesinde birbirine bağlanmıştır (Adler, 2004c, s. 51). Ruhsal yaşam için de bir hedef belirlendiğinde kişi gerçekliğe daha kolay ve iyi bir şekilde uyum sağlamaktadır (Adler, 2005, s.12).

Bireysel psikolojiye göre her ruhta bir amaç ve ideal düşüncesi yaşamaktadır ve ruh bunların yardımıyla içinde bulunduğu durumu aşmaya, somut bir amaç saptayarak eksikliklerini gidermeye, karşılaştığı güçlükleri yenmeye çalışmaktadır. Hedef ve amaçları sayesinde birey, düşünsel ve duygusal olarak güçlüklerin üstesinden gelmekte, gelecekte kendisini bekleyen başarıları göz önünde bulundurarak kendisine bir üstünlük sağlamaktadır. Buna göre yaşamla ilgili amaçlar erken çocukluk yıllarında başlamakta ve amaçsız etkinlikler anlamını yitirmektedir (Adler, 2006, s.25). Bir başka ifade ile her bireyin amacı kendine özgüdür ve birey neye ulaşmayı amaçlıyorsa kendisi için önemli

olan şey odur. Bu bağlamda Adler'in bireyin algısına ve varoluş çabasına önem verdiği, geçmişin etkisini azımsamadan gelecekle ilgilendiği görülmektedir.

Bireysel psikolojinin ana varsayımına göre birey, sorunlarını çözmeye isteklidir ve sorunlarını çözme başarısını sergileme yönünde bir çaba içindedir. Bu çaba hayatın yapısında vardır. Ancak başarının ne olup ne olmadığı, nelerin başarı sayılıp nelerin sayılmayacağı bireyden bireye değişmektedir (Adler, 1983, s.37). Çünkü her bireyin yaşam koşulları ve deneyimleri kendilerine özgüdür. Bireylerin bu kendilerine özgü koşullar içinde istek ve beklentileri de farklılık göstermektedir. Bir diğer ifade ile bireyler kendilerine özgü yaşam koşulları içinde kendilerine özgü hedefler belirleyerek gelişim göstermektedirler. Bireysel psikoloji bağlamında bireylerin hedeflerini gerçekleştirmesi kişilik oluşumuna yön veren temel unsur olarak görülmektedir. Çünkü bireylerin düşünceleri, duyguları, inançları, sahip olduğu görüşleri, tavırları, eylemleri bütünlüğünü ifade etmektedir (Corey, 2008, s.110).

Bireyin bir bütün olduğu anlayışı Bireysel Psikolojinin içgüdülerden, dürtülerden, bilinçdışı varsayımlardan kopmayı başaran ilk psikoloji ekolü olmasına yol açmıştır (Adler, 2004b, s.38). Bireysel psikoloji, bilinci ve bilinçdışını ayrı ve çatışan varlıklar olarak değil, tek ve aynı gerçeğin bütünleyici ve iş birliği yapan parçaları olarak ele almaktadır (Adler, 2004a, s.63). Bireysel psikolojide bireyin içsel dinamiklerinden çok sosyal ilişkilerdeki becerisine önem verilmektedir. Adler'e göre insanlar cinsel dürtülerden çok sosyal ilişkilerle motive olurlar. Bu nedenle Adler terapinin ilgi odağının bilinçaltından çok, bilinç olması gerektiğini savunmaktadır. Adler Bireysel Psikoloji Kuramında tercih ve sorumluluk, yaşamın anlamı ve başarı, tamamlanmak ve mükemmel olmak için verilen çaba gibi bireyin kendine özgü olan ve onu sosyal yaşamla ilişkili kılan özellikleri üzerinde durmuştur (Corey, 2008, s.110).

Adler' e göre insan davranışı sadece kalıtım ve çevrenin bir ürünü değildir. İnsanların olayları yorumlama, etkileme ve yaratma gibi algısal süreçleri bulunmaktadır. Bireylerin algılama biçimleri birbirinden farklı olduğu için değerleri, inançları, davranışları ve tutumları da birbirinden farklıdır (Corey, 2008, s.109). Bir başka ifade ile bireysel psikolojide önemli olan bireyin olayları nasıl algıladığıdır. Çünkü bireyler dünyayı nasıl algılıyorsa öyle tepki vermektedirler. Buna bağlı olarak bireylerin yaşam tarzlarının algılarına göre şekillendiği söylenebilir.

Adler'e (1983, s.17) göre, bireyin yaratıcı potansiyeli yaşam tarzını belirleyen temel faktördür. Yaşam tarzı bireyin yaşam yönelimi ve yaşamını ifade etme biçimi olarak tanımlanmaktadır. Yaşamdaki hedeflerimize ulaşmak için çabalarken kendimize özgü yaşam tarzımızı da geliştiririz. İki insanın tamamıyla aynı yaşam tarzına sahip olması mümkün değildir. Yaşam tarzları bireylerin kendilerine ve dünyaya bakışlarını, davranışlarını ve alışkanlıklarını yansıtmaktadır. Bireyin yaptığı her şey yaşam tarzından etkilenmektedir. Aile içi deneyimler ve kardeşlerle olan ilişkiler yaşam tarzının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Corey, 2008, s.112).

Yaşam tarzı ancak bireyin neyin yanlış olduğunu anlayıp onu kendi çabasıyla düzeltmek istemesi halinde değiştirilebilir. Bu da bireyin hatalarını fark edebilmesi, eleştirebilmesi, mantık süzgecinden geçirebilmesi sonucu mümkündür (Adler, 1983, s.73). Yaşam tarzı yanlış olan kişiler “başarısız kişiler” olarak tanımlanır. Bireyin ruh sağlığı yaşam biçimin nasıl olduğu ile yakından ilişkilidir. Ancak burada kastedilen bireyin kusursuz olması değildir. Bireyin küçük hatalar yapması normal kabul edilirken, büyük hatalar yapması nevroza yol açtığı için sağlıksız görülmektedir (Adler, 2004c, s.19).

Bireylerin hedefleri ve yaşam tarzları onların sosyal yaşama katılımlarını etkilemektedir. Adler'e göre (2004c, s.19) sosyal yaşama katılma çabası ruhsal açıdan sağlıklı olmanın en temel göstergesidir. Bu durumun bilincinde olan Adler sosyal ilgi kavramını geliştirmiştir. Adler'in sosyal ilgi anlayışına göre insan toplumla bağları olan bir varlıktır ve toplumla bağlantılı olarak ele alınmalıdır (Adler, 1983, s.19). Sosyal ilgi, bireylerin bir topluma ait olduklarını hissetmeleri ve sosyal yaşamda gösterdikleri davranışları kapsamaktadır. Sosyal ilgisi yüksek bireyler diğer tüm insanlar ile aralarında bir bağ olduğunun farkındadır (Adler, 2004a, s.17).

Sosyal ilgi, doğuştan vardır ancak iyi bir rehberlikle bireyin geliştirilmesi gerekmektedir (Adler, 1983, s.58; Adler, 2004c, s. 19). Bireylerin çocukluktan itibaren toplumda bir yer edinmesi, aidiyet kazanması ve topluma katkıda bulunması teşvik edilerek sosyal ilgiyi geliştirmek mümkündür. Bir başka ifade ile sosyal ilgi öğretilen ve kullandıkça yerleşen bir özelliktir (Corey, 2008, s.112). Bireylerin çocukluktan itibaren iş birliğine, dostluğa, sevmeye, sevmeye ve aşkla birleşmeye hazırlanması aşağılık kompleksi ile başa çıkmasını sağlamaktadır (Adler, 1983, s.76).

Adler sosyal ilgi ile empatiyi birbirine denk görmektedir. Diğer bireylerle olan ilişkilerimiz ve ilişkilerimizdeki başarı derecemiz ruh sağlığımızın bir ölçütüdür. Bireysel psikoloji, kişiyle toplum arasındaki iş birliğine yönelik uyuma önem verir. Bu uyum sosyal ilgi temeline dayanır ve bilinçli olarak geliştirilmelidir (Corey, 2008, s.112). Çünkü sosyalleşmemiş olan bireyler güçlüklerle baş etme cesareti gösterememekte, üretken ve başarılı bir yaşam biçimi oluşturamamaktadır. Bireyler kendilerini güvende, kabul edilmiş ve değerli hissetmek için aile ve toplum içinde bir yer edinmeye ihtiyaç duymaktadır. Bireyler aidiyet ihtiyaçlarını karşılayabildikleri ölçüde sorunlarıyla yüzleşme ve başa çıkabilme cesaretini göstermektedir (Corey, 2008, s.113).

2.2.2. Yetersizlik duygusu

Yetersizlik duygusu Bireysel Psikoloji'nin temel kavramlarından birisidir. Farklı kaynaklarda aşağılık duygusu, aşağılık kompleksi olarak da ifade edilmektedir. Adler yetersizlik duygusunu normal bir gelişim özelliği olarak ele almakta ve insan davranışlarının kaynağına yerleştirmektedir. Bir başka ifade ile bireysel psikoloji kuramı her bireyde yetersizlik duygusunun bulunduğu varsayımını ortaya atmaktadır (Adler, 1983, s.45). Kuramsal olarak ele alındığında bireyin doğal çabasının, sahip olduğu yetersizliğin üstesinden gelmek olduğu görülmektedir (Akdoğan, 2012, s.79). Bu da bireylerin yetersizlik duygusu nedeniyle üstünlük çabası içinde olduğunu göstermektedir.

Üstünlük amacı her insanda özel ve benzersizdir. İnsanın yaşama verdiği anlam üzerine kuruludur ve yaşam amacına bağlıdır. Üstünlük amacı ve buna bağlı olan yaşam hırsları dinamik bir eğilimdir (Adler, 2014b, s.57). Üstünlük çabası, bireye dışarıdan verilen bir şey değildir; doğuştan vardır. Üstünlük çabası kusursuzluğa ulaşma isteğinin temelini oluşturmaktadır. Kusursuzluk çabası ise bireylerin tüm kişiliğine yön vermektedir (Adler, 1983, s.45). Kusursuzluk çabası bireylerin çevreye egemen olma amacı ve ona üstün gelme çabası olarak tanımlanmaktadır (Adler, 1983, s.56). Kusursuzluk mücadelesi içinde kişi her zaman ruhsal bir heyecanla doludur ve kusursuzluk hedefi önünde kendini huzursuz hisseder (Adler, 2004c, s.15).

Birey, kusursuzluk amacına ve bu amacı tamamlama isteğine dönüktür. Bir başka ifade ile birey yenmeye ve üstünlüğe doğru çaba gösterir. Ancak bu yönelimi içinde zamanla kendinde bazı eksiklikler görmeye başlar. Adler, (1983, s.72) bunu bir yetersizlik, bir güvensizlik, bir aşağılık duygusu olarak tanımlar. Yetersizlik duygusu, bireyin yeterince uyum sağlayamadığı, başa çıkmaya hazır olmadığı bir zorluk karşısında

sorunu çözemeyeceğine dair inancıdır (Adler, 2014b, s.54). Her bireyde az ya da çok yetersizlik duygusu mevcuttur. Bireysel psikolojinin en önemli buluşu yetersizlik duygusunu yaşamın yararlı yanında ilerlemek için bir uyarıcı olarak kullanılabilmesidir (Adler, 2004c, s.34).

Her çocuk yaşamda karşılaştığı güçlükler sonucunda yetersizlik duygusu ile tanışır. Bu aşağılık duygusu her çocuksu çabanın başlangıç noktasıdır. Bu sayede var oluş hedefi ve bu hedefe yaklaşmanın yolları aranır (Adler, 2014b, s.64; Adler, 1994, s.62).Yetersizlik duygusu doğru bir şekilde karşılandığında itici bir güçtür. Yaşamda kayda değer başarılar elde etmiş kişilerin başlangıçta yetersizlikler ve büyük aşağılık duygularıyla engellendikleri bilinmektedir (Adler, 2004c, s.36). Dolayısıyla yetersizlik duygularının özünde hastalıklı, olumsuz bir durum yoktur. Hatta yetersizlik duyguları tüm iyi şeylerin sebebidir. Öyle ki, yaşam serüveni içinde birey sürekli yetersizlik duygusu ile dolar ve bu yetersizlik duygusu onu motive eder (Adler, 2004c, s.15

Bir insanın toplumsallık duygusunun nicelik ve niteliği kişinin üstünlük amacının belirlenmesine yardımcı olur (Adler, 2014b, s.66). Birey, toplumla dostluk kurup, yararlı bir mesleğin arkasından cesaretle gidip, cinsel yaşamını toplumsallık duygusu içerisinde ayarlayabilirse ruhsal problemlerden kendisini koruyabilir. Ancak bireyin arkadaşlık, meslek ve aşk alanlarından birinde yaşadığı güçlük yani bu alanlardaki gereksinimlerini karşılayamaması küçük düşme duygusu ile karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır (Adler, 2004c, s.53). Bir başka ifade ile yetersizlik duygusu bireyleri gelişmeye motive ederken gerilime sebep olabilmektedir. Bu nedenle yetersizlik duygusunda problemin çözümüne yönelik değil, üstünlük duygusu yönünde dengeleyici bir hareket vardır. Birey yeterlilik duygusuna ulaşmak ile üstün olma arasında dengeyi sağlayamadığı zaman yararsız davranışlar sergilemektedir. Bu durumda birey sahip olduğu esas problemin çözümünü ileriye bırakır (Adler, 2014b, s.54).

Hiç kimse yetersizlik duygusuna uzunca bir süre tahammül edemez. Çünkü bu duygu insan davranışlarını zora sokan bir gerilim yaratmaktadır. Ancak bireyler genel olarak kendilerini zayıf hissettiklerinde daha güçlü görünecekleri eylemlere yönelmektedir. Bireylerin daha becerikli olmak yerine güçlü görünmelerini sağlayan eylemlere yönelmeleri üstünlük çabası olarak adlandırılmaktadır (Adler, 2014b, s.53). Üstünlük çabası bireylerde çok farklı şekillerde görülebilir. Bunlardan bir tanesi diğer insanları tahakküm altına alma çabasıdır (Adler, 1983, s.57). Örneğin ders anlatma

yeteneği gelişmemiş bir öğretmenin öğrencilerini aşırı kuralcı bir disiplin anlayışı ile kendisine boyun eğmeye zorlaması yetersizlik duygusunun yarasız üstünlük çabasına dönüşmesidir. Bu kişi bu davranışı ile kendisini iyi hissetmeye çalışsa da aşağılık duygusu devam etmektedir.

Bireyin var oluş amacını belirleyen şey aşağılık, yetersizlik ve güvensizlik duygusudur. İnsanın ışıkların altında olma, anne babasının dikkatini çekme eğilimi yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkmaktadır (Adler, 2014b, s.66; Adler, 1994, s.64). Sınırsız bir güç ve güvenlik çabası çocuğun ruhsal gelişimine zarar verebilir. Çocuğun cesaretini küstahlığa, itaatkarlığını korkaklığa dönüştürebilir (Adler, 2014b, s.68; Adler, 1994, s. 65). Aşağılık duygusuna yoğun bir şekilde sahip olan bireyin ruhsal süreçleri bu duygu ile baş edebilmek için çalışır. Bu durum yaşamsal bir organ olan kalbin insan hayatını devam ettirebilmesi için gerekli durumlarda olduğundan fazla büyümesi ve çalışmasına benzemektedir (Adler, 2014b, s.69; Adler, 1994, s.66). Bu benzetmede faydalı bir organ olan kalbin gereğinden fazla işlevde bulunması sağlığı nasıl tehdit ediyorsa aşağılık duygusuna bağlı üstünlük çabası da bireyin yaşamında gereğinden fazla önemli olduğunda sağlıksızlık işareti olarak kabul edilmektedir.

Aşağılık duygusunu asla yenemeyeceği düşüncesine kapılan bir çocuk büyük bir güç ve hırsla bu duygunun üstesinden gelmeye çalışarak başkalarını önemsemeden konumunu güvence altına almaya çalışır. Oysa başkalarının haklarına saldırmak çocuğun kendi haklarını tehlikeye sokmakta ve toplumsal hayattaki yerini zedelemektedir. Çünkü bu çocuklardaki bencillik, kibir ve gurur diğerleri tarafından hissedilmekte ve yalnız bırakılmalarına yol açmaktadır (Adler, 2014b, s.69; Adler, 1994, s.67).

Adler' e göre insan olmak demek yetersizlik duygularına sahip olmak demektir. İnsan doğa karşısındaki güçsüzlüğünü ve ölümün kaçınılmaz olduğunu fark ettiğinde yetersizliği ile yüzleşmektedir. Ama olumlu ruh sağlığına sahip insanlarda bu yetersizlik duygusu zorlukları yenmeye ve hayattaki işlevini bulmaya yönelik bir yaratıcılığa dönüşmektedir. Ancak aşırı yetersizlik duygularında (bu da yetişme sırasındaki başarısızlığın sonucudur) kişi aşırı duyarlılığa düşer, bencilce kendini düşünür, nevrozun belirtilerini gösterir, hayatı bir işkenceye döndürür (Adler, 1983, s.76). Bireysel psikolojinin ortaya koyduğuna göre bireydeki sapmalar, başarısızlıklar, nevrozlar, suç durumları, uyuşturucu alışkanlıkları vb. üstünlük çabasının ifade şekilleridir. Bu yanlış çabalar bireyin psikolojik olarak yıkılmasına neden olur (Adler, 1983, s.57).

2.2.3. Yetersizlik duygusunun kaynakları

Bireyin yaşam olayları karşısında çaresizlik yaşaması, yaratıcılığının engellenmesi ve gücünü kullanamamasının nedenleri yaşamın ilk yıllarında geçirdiği yaşantılara bağlıdır. Bu yaşantılar yetersizlik duygusuna zemin hazırlamakta ve yetersizlik duygusunun kaynakları olarak adlandırılmaktadır. Yaşantılardan birincisi çocuğun yetersiz organlarla doğması, ikincisi şımartılması üçüncüsü ise ihmal edilmesidir (Adler, 2004c, s.69).

2.2.3.1. Organ yetersizliği

İster doğuştan ister sonradan edinilmiş olsun, fiziksel bozukluklar her zaman yetersizlik duygularına neden olurlar. Fiziksel yetersizliklerle doğan bireyler daha yaşamın ilk günlerinde aşağılık duygusu ile karşı karşıya kalırlar. Çünkü kendisine yönelik algısının olumsuz olması bireyin aşağılık duygusu geliştirmesine neden olur. Yaşamın ilk yıllarında hissedilen aşağılık duygusu bireyi toplumdan soyutlar (Adler, 2014b, s.71; Adler, 1994, s.69). Örneğin doğuştan solak olan ve yalnızca sağ elini kullanması için eğitilen bir kişi sanata yönelerek elle yapılan işe karşı yetersizlik duygularını gizlerler. Beethoven'ın sağırlığa rağmen başarıları bu duruma örnektir.

2.2.3.2. Şımartılma

Nevrotik yaşam tarzı şımartılmış çocuğun yaşam tarzıdır. Böyle bir kişi kendisi çabalamaktan çok başkalarına yaslanır ve sorumluluk üstlenmez, sorumluluğun yönünü değiştirir ve başka faktörleri ya da kişileri suçlar (Adler, 2004c, s.21). Daha çok alıcı konumundadır. Kendi güçlerini kendisine hiçbir zaman kanıtlayamaz. Deneyimine göre şekillenmiş amacı, ailenin merkezi, dikkat ve ilginin odağı olmaktır. Sıklıkla görülen belirtiler şunlardır: kızgınlık, hoşnutsuzluk, dağınıklık, kaygı, altını ıslatma, tecrit edilmekten kaçınma, okula gitme isteksizliği.

2.2.3.3. İhmal edilmişlik

Şımartılmamış olmaktan daha kötüdür. İhmal edilmiş çocuğun amacı kaçmak ve başkalarından belirli bir uzaklıkta durmaktır. Gaddarlık, kurnazlık ve korkaklık belirtilerden bazılarıdır. Böyle bir çocuk genelde birinin gözünün içine uzun süre bakamaz, konuşamaz ve küçük düşme korkusuyla duygularını gizler. Yaşamı buldukları gibi kabul ederler, verebilecekleri en iyi tepkilerle tepki verirler ve bu tepkileri mekanikleştirirler. Yaşamlarındaki olağandışı gerilim, güvenlik ve üstünlük amacı edinmelerini sağlar (Adler, 2004c, s.69). Cesareti kırılan çocuk, gözyaşlarıyla çevresini

kontrol edebileceğini öğrendiğinde bu durumu kullanmaya başlar. Böyle insanların yetersizlik duygusu utangaçlık, çekingenlik ve suçluluk duygusu gibi duygularla yüzeye çıkar. Gizlemek istedikleri şey üstün olma amacı, ne olursa olsun birinci olma isteğidir (Adler, 2014b, s.55).

2.3. Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu başlık altında sırasıyla, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duygular, akılcı ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.1. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım 1950’li yıllarda Albert Ellis tarafından ortaya konan, insanların duygu, düşünce ve davranışları arasındaki etkileşimin ve karşılıklı nedensellik ilişkisinin açıklandığı bir terapi yaklaşımıdır (Gençtanırım ve Voltan - Acar, 2007, s.28). Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına göre duygusal rahatsızlıkların kökeninde insanların olaylara ilişkin katı ve kesin değerlendirmeleri yer almaktadır. Bu değerlendirmeler birey için dogmatiktir (Dryden ve Ellis, 2001, s.301). Bir başka ifade ile bireyler olaylar hakkındaki öznel değerlendirmelerini kesin ve değişmez yargılar olarak görmektedirler. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına göre katı olma, otoritercilik, dogmatizm ve saltçılık (mutlakıyet) gibi yaklaşımlar ve düşünceler ruhsal bozukluklara yol açar (Köroğlu, 2015, s.7).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın diğer yaklaşımlardan farklı olarak felsefi temelleri bulunmakta ve bireylerin yaşam felsefesinde köklü değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşımın temelleri Epiktetos’un “İnsanlara rahatsızlık veren, olayların kendisi değil bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır” anlayışına dayanmaktadır (Köroğlu, 2015, s.3). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım esas olarak bireylerin yaşamın güçlüklerine karşı kendi rahatsızlıklarını nasıl yarattıklarını ve nasıl devam ettirdiklerini incelemektedir. Buna bağlı olarak akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın amacı da bireylere kendi yarattıkları psikolojik belirtilerle ve hastalıklarla etkili şekilde başa çıkmalarını, duygusal sıkıntılarını azaltmalarını ve yaşamlarında daha mutlu olmalarını sağlayan “yeni bir yaşam felsefesi” geliştirmelerine yardım etmektir (Dryden, 2007, s.213). Çünkü yaşam felsefesi değişikliği kişinin birçok davranışını değiştirmesini sağlamaktadır (Köroğlu, 2015, s.7).

İnsanların işlevselliğinin düşünceler, duygular, davranışlar olmak üzere üç ana psikolojik boyutu vardır. Bu üç psikolojik boyut birbiriyle ilişki içindedir, birinde olan değişiklik çoğunlukla diğer iki boyutta da birtakım değişikliklere yol açar. Dolayısıyla bireyler bir olay hakkında düşünme biçimlerini değiştirirlerse bu olay hakkındaki duyumları ve bu olaya karşı gösterdikleri davranışsal tepkileri de değişecektir (Köroğlu, 2015, s.8).

İnsanlar amaçlarını, değerlerini büyük oranda anne babalarından ve kültürlerinden öğrenirler. Ancak insanları duygusal rahatsızlıklara iten öğrenilen değerler, istekler, amaçlar değil bunları gerçekçi olmayan zorunluluklara yani “-meli, -malı” lara dönüştürmeleridir. Çocukluk çağında anne babaların ödüllendirmeleri sonucunda çocuklar anne-babaları ve diğer insanlar tarafından kabul edilen ve kabul edilmeyen duygu, düşünce ve davranışları öğrenirler. Bu deneyimlerden sonra çocuklar “hatalı davranmaması gerektiğini; aksi takdirde kötü bir insan olacağını” düşünür ve bu şekilde akılcı olmayan inançlar geliştirmeye başlar. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın nihai amacı insanların ailesinden ve çevresinden öğrendiği mutlakiyetçi, gerçekçi olmayan ve duygusal rahatsızlıklara neden olan bu akılcı olmayan inançlarını onlara göstermek ve daha fazla akılcı düşünebilmelerini sağlayarak mutsuzluğa yol açan işlevsel olmayan duygularını, düşüncelerini en aza indirmelerine yardımcı olmaktır (Ellis, 1999, s.70).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım göre insanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçimleri psikolojik güçlüklerin temelini oluşturur. Düşünceler, duygular ve davranışlar önemli ölçüde birbirini etkileyerek karşılıklı neden sonuç ilişkisine sahiptirler. İnsanlar duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarından kendileri sorumludurlar. Bu yüzden danışanın rahatsızlıklarının giderilmesi için gönüllü olması ve bu konuda çalışması şarttır (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007, s.30).

2.3.2. Sağlıklı ve sağlıklı olmayan olumsuz duygular

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım olumsuz duyguları, sağlıklı ve sağlıklı olmayan olmak üzere iki gruba ayırır. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım da sağlıklı olmayan olumsuz duyguların temelinde akılcı olmayan inançlar yer almaktadır. Birey bu sağlıklı olmayan olumsuz duygularını kendisi bulursa onları kabul etmesi ve uyuma yönelik yeni bir bakış açısı geliştirmesi mümkündür. Ancak sağlıklı olmayan olumsuz duygular fark edilmediği ve devam ettirildiği sürece bireyin uyumunu sarsmaktadır (Nelson-Jones, 1982). Örneğin eşinden boşanan her birey boşanmanın ardından aynı şekilde davranmamaktadır. Kimisi

boşanmayı doğal kabul edip yaşamına devam etmekte, kimisi yaratıcı bir şekilde yaşamını değiştirmekte, kimisi ise depresyona girmektedir. Bir kişinin boşanmayı takiben depresyona girmesi boşanma olayının kendisinden çok bireyin boşanmaya yüklediği anlam ile ilişkilidir. Buna göre bireyler boşandıkları için değil, evliliğin bitmesini bir yetersizlik ve başarısızlık olarak algıladıkları için depresyona girmektedirler. Bu bağlamda bireylerin kendi duygusal tepkilerini kendilerinin oluşturduğu belirtilmektedir (Corey, 2008, s. 301).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına göre insanlar doğuştan var olan veya sonradan öğrenilen akılcı olmayan şekilde düşünme ve davranma potansiyeline sahiptirler. Bundan dolayı duygusal sağlığın sürdürülebilmesi için bireyler akılcı olmayan inançlarını tanımalı ve bu inançlarıyla baş edebilmelidirler (Ellis, 1999b, s. 22; Ellis, 2000, s.189). Öfke, depresyon, değersizlik ya da kaygı gibi sağlıksız duygular ön yargılı anlamsız düşünceler sonucunda ortaya çıkar ve kişinin kendine zarar vermesine neden olan davranışlara yol açar (Ellis ve Harper, s.2005, 53). Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın üzerinde durduğu sağlıklı ve sağlıksız olumsuz duygulardan bazıları şöyledir (Dobson, 1993'den aktaran Ortakale, 2008, s.23):

Duyarlı Olma-Kaygı: Duyarlı olmada kişi *“Bunun tehdit olmamasını diliyorum, eğer öyle ise bu bir şanssızlıktır”* inancına sahiptir. Kaygıda ise kişi *“Bu tehdit olmamalı, eğer öyle ise facia olacak”* inancına sahiptir. Buna göre bireyin kendisini tehdit altında hissetmesi ve tehlikelere karşı duyarlı olması doğaldır. Ancak tehlikeyi facialaştırması sağlıksızlık işaretidir.

Üzüntü-Depresyon: Üzüntü yaşayan birey *“Bu kayıp canımı acıtıyor ama şu anda durumu değiştirmek için elimden bir şey gelmiyor”* diye düşünürken depresyondaki birey *“Bu kaybı hak edecek ne yaptım? Bu korkunç bir kötülük”* düşüncesine sahiptir. Görüldüğü gibi üzüntü öncelikle bireyin durumu kabul etmesine ve daha sakin düşünmesine olanak vermektedir. Depresyon ise suçluluk ve kabullenmeyi erteleme gibi işlevsel olmayan davranışlara yol açmaktadır.

Pişmanlık-Suçluluk: Pişmanlıkta birey yaptıklarını kabul eder. Birey *“Kötü bir şekilde hareket etmemeyi tercih ederdim ama bunu yaptım”* inancını kabullenir. Suçlulukta ise birey kendisini lanetler. Çünkü kişi *“Kötü bir şekilde davranmamalıyım, eğer öyle yaparsam bu facia olur ve ben kötü biri olurum”* inancını kabullenir.

Hayal Kırıklığı-Utanç: Birçok kişi için başkalarının gözünde iyi, çalışkan, yardımsever, akıllı vs. olmak önemlidir. Çünkü bu olumlu özellikler bireylerin başkaları tarafından daha çok sevilmesini, onaylanmasını ve kabul edilmesini sağlamaktadır. Bireyler toplum içindeki olumlu imajlarını zedeleyen ya da olumsuz izlenim oluşturabilecek türden davranışlar sergilediklerinde hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Çünkü sergiledikleri davranışın sahip olmak istedikleri kimlik ile örtüşmediğinin bilincindedirler. Hayal ettikleri özelliklere sahip olamadıkları için psikolojik bir acı duyarlar. Bu acı hayal kırıklığı acısıdır. Hayal kırıklığı yaşayan bireyler başkalarının kendisi ile ilgili olumsuz ve kötü düşüneceklerine inanırlar. Başkalarının kendileri ile ilgili olumsuz düşünceler geliştirmesine sebep oldukları için de kendilerini suçlarlar ve toplum içine girmekten utanç duymaya başlarlar.

Rahatsız Olma- Öfke: Rahatsız olmada insanlardan değil davranışlarından rahatsız olunur. Kişi diğerinin yaptığı şeyden hoşlanmaz, ama yaptığı için onu lanetlemez. Rahatsız olan kişi *“Yapmamasını isterdim, yaptığı şeyden hoşlanmadım ama bu benim kurallarımı bozmamalı”* biçimindeki bir anlayış geliştirmiştir. Öfkede ise başkaları kesinlikle kişinin kurallarını bozmamalıdır. Aksi halde kişi yaptıklarından dolayı başkalarını lanetler. Burada hiddet, gücenme, hiddetten köpürme gibi duyguların egemen olduğu görülmektedir.

2.3.3. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar

Akılcı inançlar esnek, mantıklı ve gerçeğe dayalıdır, yıkıcı olmama eğilimindedir. Akılcı olmayan inançlar ise mutlaklıdır. Zorunluluk (-meli, -malı) içeren ifadelerden oluşmakta ve kaygı, depresyon, düşmanlık, kendini bırakma gibi duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997, s.5; Cormier ve Hackney, 2008, s.181). Bireylerin bilişsel yapısı içinde akılcı inançlar ve akılcı olmayan inançlar bir arada bulunmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımda psikolojik sağlığın temelini oluşturan akılcı inançların özellikleri şöyledir (Dryden ve Neenan, 2004’den aktaran Çivitçi ve diğerleri, 2014, s.2):

1. Talepkarlık yerine tercihlerden oluşurlar. Örneğin “iş arkadaşlarım tarafından sevilmek isterim ama iş arkadaşlarımdan hepsi beni sevmek zorunda değil.”
2. Felaketleştirmeden uzaktırlar. Bireyler tercihlerinde başarılı olmadığında ortaya çıkan aşırı olmayan düşüncelerdir. Örneğin, “iş arkadaşlarım tarafından sevilmek isterim ama iş arkadaşlarımdan hepsi beni sevmek zorunda değil. İş

arkadaşlarımın beni sevmemeleri kötü hissetmeme neden olur ama bu dünyanın sonu değildir.”

3. Engellenmeye karşı yüksek tahammülü yansıtırlar. Örneğin, “iş arkadaşlarım tarafından sevilmediğimde bununla başa çıkmak gerçekten zordur ama bu dayanamayacağım bir durum değildir.”
4. Durumu kabullenmeye yöneliktir. Örneğin, “iş arkadaşlarım tarafından sevilmek isterim ama iş arkadaşlarımın hepsi beni sevmek zorunda değil. İş arkadaşlarımın beni sevmemeleri onların kötü insanlar olduğu anlamına gelmez. Sadece bana karşı olumlu duygular içinde olmadıklarını gösterir.”

Dolayısıyla, akılcı inançların kesin yargılar ve emirler olmadıkları, dilek, istek ve beklentilerden oluştukları görülmektedir. Akılcı inançlar gerçekçi, ispatlanabilir, mantığa uygun, esnek, işlevsel olduğu için üzüntü, sinirlenme, endişe gibi makul ve sağlıklı kabul edilen olumsuz duygulara yol açmaktadırlar. Bu bakımdan akılcı inançlar bireylerin amaçlarına ulaşmalarına, yaşamdan doyum sağlamalarına, sorun çözme becerilerini geliştirmelerine ve psikolojik sorunları aşmalarına yardım etmektedir (Ortakale, 2008, s.34).

Akılcı akılcı olmayan inançlar ise gerçekle örtüşmeyen, mantıklı bir dayanağı olmayan, ispatlanamayan, yanlış çıkarımlara yol açan, emir ve zorunluluklara dayanan, katı, genelleyci ve işlevsel olmayan inançlardan oluşmaktadır. Bu nedenle akılcı olmayan inançlar bireylerin hedeflerine ulaşmasını engellemekte, depresyon, kaygı, öfke gibi sağlıklı olmayan duygular geliştirmelerine yol açmakta (Dryden ve Neenan, 2004’den aktaran Çivitçi ve diğerleri, 2014, s.8) ve ruh sağlığını bozmaktadır (Yurtal,1999, s.24).

Ellis’e göre akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin düşünce yapısı bir ya da daha çok mutlak ya da zorunlu yargı içermektedir. Bu bireyler herkes tarafından sevilmeliyim, çevremdekilere başarılı ve yetenekli olduğumu mutlaka göstermeliyim, olayların istediğim gibi gitmemesi bir felakettir, her şey ve herkes olduğundan daha iyi olmalıdır, hayatımda her şey yolunda gitmelidir, her zaman temiz ve düzenli olmalıyım, biri bana zarar verdiyse bu onun kesinlikle kötü olduğunu gösterir gibi düşüncelere sahiptir. Akılcı olmayan inançlara sahip insanlar duygularının sorumluluğunu başkalarına yüklemekte, problemlerle yüzleşmekten kaçınarak iyi hissetmeye çalışmakta ve başkaları tarafından takdir edilmeyi beklemektedir (Ellis, 1979’dan Akt: Nelson-Jones, 1982, s.

52–53). Bu bireylerin talep, istek ve beklentilerinin gerçek yaşam koşullarında her zaman karşılanması mümkün değildir. Bu durum akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin uyumsuzluk geliştirmelerine yol açmaktadır.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölüm üç ana başlıktan oluşmaktadır. Birinci ana başlıkta problemli internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalara, ikinci ana başlıkta yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan araştırmalara, üçüncü ana başlıkta akılcı olmayan inançlar ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Problemli internet kullanımını inceleyen araştırmalar

Problemli internet kullanımının çeşitli değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Bu değişkenlerin başında cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, anne baba tutumu, sınıf düzeyi, öğrenim görülen alan, internet kullanım amacı, kaygı düzeyi, depresyon, erteleme, uyum düzeyi, sosyallik, akademik başarı, yalnızlık, benlik saygısı, denetim odağı gelmektedir. Problemli internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalara aşağıda değinilmiştir.

2.4.1.1. Problemli internet kullanımı ile demografik değişkenlerin ilişkisini inceleyen araştırmalar

Problemli internet kullanımı ile demografik değişkenlerin ilişkisini inceleyen araştırmalar incelendiğinde özellikle cinsiyet, anne baba tutumu, öğrenim görülen bölüm ve sosyo ekonomik düzey değişkenlerinin problemli internet kullanımı ile ilişkisinin incelendiği dikkati çekmektedir. Aşağıda bu araştırmalardan ve bulgularından söz edilmektedir.

Ceyhan (2008, s. 364-365) tarafından yapılan ve 437 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada problemli internet kullanımının cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir. Buna göre erkek öğrencilerde problemli internet kullanımının kız öğrencilere göre daha yaygın olduğu ortaya koyulmuştur. Bu bulguyla tutarlı olarak İkiz vd., (2015, s.38-40)'nin yaptığı ve 382 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada da erkeklerin problemli internet kullanım düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Sevindik, (2011, s.73-74) de 1723 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada erkeklerin problemli internet kullanımının kızlardan daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Durak Batıgün ve Kılıç, (2011, s.1)'in araştırmasında da 1198 üniversite öğrencisinin arasından erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Odacı ve

Kalkan (2010, s.1091-1096) da çalışmalarında erkek üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının kız öğrencilere göre daha yoğun olduğunu ortaya koymuştur. Anderson, (2001, s.21-24) interneti erkeklerin kadınlara göre daha yoğun kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Tutgun, (2009, s.3) yaptığı araştırma sonucunda erkek katılımcıların kadınlara göre problemli internet kullanımlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Sırakaya ve Seferoğlu, (2013, s.358-360) araştırmalarında erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre interneti problemli kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Babacan Gümüş vd., (2015, s. 461-464) tarafından yürütölen ve 375 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada erkek olmanın problemli internet kullanımını yordayan bir faktör olduğu bulunmuştur. Mazhari (2012) tarafından yapılan bir araştırmada 920 üniversite öğrencisinden erkek öğrencilerin problemli internet kullanımının kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Eroğlu, Pamuk ve Pamuk (2013) da 604 üniversite öğrencisinin problemli internet kullanımını inceledikleri araştırmalarında problemli internet kullanımının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur.

Problemli internet kullanımının kızlarda daha yaygın olduğunu ortaya koyan araştırmacılar da bulunmaktadır. Odacı ve Berber-Çelik, (2011, s.5) 326'sı kız 335'i erkek toplam 661 üniversite öğrencisinin problemli internet kullanımlarını incelediği çalışmalarında kızların erkeklere göre problemli internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Problemli internet kullanımının cinsiyet açısından incelendiği bazı araştırmalar ise problemli internet kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Ceyhan (2010, s. 1336-1337) tarafından üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada problemli internet kullanımında cinsiyetin önemli bir değişken olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Odacı (2011, s. 1111-1112) tarafından yapılan bir araştırmada da üniversite öğrencilerinden oluşan 398 kişilik çalışma grubu üzerinde problemli internet kullanımının cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir. Balcı ve Gülnar, (2009, s.5) da 953 öğrenci ile yaptıkları çalışmada problemli internet kullanımının cinsiyete göre değişmediğini belirlemiştir.

Alanyazında cinsiyete göre problemli internet kullanımının farklılaştığını ortaya koyan araştırma bulguları olduğu gibi cinsiyete göre problemli internet kullanımının farklılaşmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da bulunmaktadır. Cinsiyet açısından

anlamlı farklılıkların görüldüğü çalışmalarda erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre problemli internet kullanımlarının yüksek olduğunu ortaya koyan araştırma bulgularının sayıca fazla olduğu görülmektedir. Bununla birlikte az sayıda da olsa kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere kıyasla interneti problemli kullandıklarını işaret eden araştırmalar da mevcuttur. Sonuç olarak alanyazında problemli internet kullanımı ile cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulgularının tutarlılık göstermediğini söylemek mümkündür.

Alan yazında üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alan ile problemli internet kullanımlarının ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında bu araştırtma bulgularının da birbiri ile tutarlılık göstermediği görülmektedir. Anderson, (2001, s.21-24) 1300 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin internet kullanımlarının öğrenim gördükleri bölüm ile ilişkisini incelemiş ve teknik bölümlerde okuyan öğrencilerin interneti daha fazla kullandıklarını belirlemiştir. Üçkardeş, (2010, s.56) de üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alana göre internet kullanımlarını incelediği bir araştırmada Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde problemli internet kullanımının diğer fakülte öğrencilerine göre daha yaygın olduğunu bulmuştur. Bu bulgulardan farklı olarak Özcan ve Buzlu (2007, s.767) araştırmalarında sosyal bilimler fakültesine devam eden öğrencilerin problemli internet kullanım puanlarının diğer fakültelere devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Alan yazında üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımını ebeveyn tutumu, gelir düzeyi ve internet kullanım süresi gibi değişkenler açısından inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Baykan, (2014, s.19) 490 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında anne baba tutumları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ile algılanan anne baba tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu araştırmada koruyucu ve otoriter anne baba tutumuna sahip olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu, demokratik anne baba tutumuna sahip olmanın internet bağımlılığını azalttığı belirlenmiştir.

Sevindik, (2011, s.73-74) 1723 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında problemli internet kullanan öğrencilerin; internete gece bağlanmayı tercih edenler, anne-baba eğitim düzeyi düşük olanlar ve ailenin aylık geliri yüksek olanlar

olduğunu tespit etmiştir. Balcı ve Gülner, (2009, s.5) da 953 öğrenci ile yaptıkları çalışmada internet bağımlısı olduğu tespit edilen üniversite öğrencilerinin interneti uzun süre kullandıklarını ve internet ortamına güvendiklerini bulmuştur.

2.4.1.2. *Problemlili internet kullanımını internet kullanım amacına göre inceleyen araştırmalar*

Keser-Özcan, (2004, s.128) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin interneti en çok sosyalleşme ve eğitim amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde araştırmacılar üniversite öğrencilerinin interneti e-mail göndermek, sohbet etmek, görüntülü konuşmak ve bilgi edinmek amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (Atav vd., 2006, s. 37; Üçkardeş, 2010, s.56; Babacan Gümüş vd., (2015, s. 461-464). Balcı ve Ayhan, (2009, s.13) 308 üniversite öğrencisinin internet kullanım amaçlarını inceledikleri araştırmada üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçlarının önemlilik durumuna göre bilgi edinme, etkileşim, sosyal kaçış, ekonomik yarar ve eğlence olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmayla tutarlı olarak Özcan ve Buzlu (2007, s.767) da üniversite öğrencilerinin genel bilgi arama ve akademik araştırma yapma amaçlı internet kullanımının sohbet etme, finansal işlemler yapma, oyun oynama, cinsellik, program indirme ve MP3 dinleme gibi eğlence amaçlı internet kullanımına göre daha düşük olduğunu belirlemiştir. Araştırmacıların bulguları üniversite öğrencilerinin farklı amaçlarla internet kullandıklarını işaret etmektedir. Bu araştırmaların ortak noktası üniversite öğrencilerinin bilgi edinme, haberleşme ve sosyalleşme gereksinimlerini karşılamak amacıyla internet kullandıklarını ortaya koymalarıdır.

Öğrencilerin interneti kullanım amaçlarının problemlili internet kullanımında rolü bulunmaktadır. Bu durumu işaret eden araştırmalardan biri Ceyhan(2008, s. 364-365) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada problemlili internet kullanımı ile internet kullanım amacı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda interneti eğlenmek ve sosyal çevresiyle iletişim kurmak amacıyla kullanan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Ceyhan (2010, s. 1336-1337) benzer bir araştırmada üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımında temel internet kullanım amacının önemli bir değişken olduğunu bulmuştur. Buna göre öğrencilerin çoğunlukla "eğlenme" ve "tanıdıklarıyla iletişim kurma" amacı ile interneti kullandıkları belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, "tanımadıkları kişilerle ilişki kurma", "eğlenme" ve "tanıdıklarıyla iletişim kurma"

amaçlarıyla internet kullanımı, problemlı internet kullanımını yordamaktadır. “Bilgi edinme” amaçlı internet kullanımının ise problemlı internet kullanımı ile ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Ceyhan (2011a, s. 61, 65) 411 üniversite öğrencisinin katıldığı bir başka araştırmada da eğlenmek ve tanımadığı kişilerle sosyal ilişkiler kurmak amacıyla internet kullananların problemlı internet kullanım davranışlarının, interneti bilgi elde etmek amacıyla kullananlardan daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Bardak ve Yalçinkaya Alkar da (2016, s.55) yaptıkları bir araştırmada üniversite öğrencilerinin interneti sosyal paylaşım sitelerine girmek amacıyla kullanmalarının internet bağımlılığı ile olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Koch ve Pratarelli (2004, s. 375-380) tarafından 240 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada ise interneti karşı cinsle tanışmak ve kimlik belirtilmeyen sosyal aktivitelere katılma amaçlı kullanımın problemlı internet kullanımına işaret ettiği belirlenmiştir.

Babacan Gümüş vd., (2015, s. 461-464) üniversite öğrencilerinin eğlence amaçlı internet kullanımının problemlı internet kullanımını yordayan değişkenler arasında olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir başka araştırmada da interneti yoğun bir şekilde ve iletişim kurmak amacıyla kullanmanın internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011, s.1, 8).

Morahan Martin ve Schumacher (2003, s.659) de araştırmalarında arkadaş edinme, sosyal ve duygusal destek arama ve online oyunlar oynama amacı ile internet kullanımının problemlı internet kullanımında önemli birer yordayıcı oldukları bulgusuna ulaşmıştır.

Balcı ve Gülnar (2009, s.5), 953 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında internet bağımlılığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlısı olduğu tespit edilen öğrencilerin interneti uzun süre kullandıkları ve internet ortamına güvendikleri görülmüştür. Ayrıca katılımcılardan interneti en çok online oyun oynamak ve internette dolaşmak için kullananların internet bağımlılık düzeylerinin interneti diğer amaçlarla kullananlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Leung (2004, s.333) tarafından 16-24 yaş arası bireyle yapılan bir çalışmada ise çoklu ortamlarda görüntülü mesajlaşmanın problemlı internet kullanımına yol açtığı bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlısı olan bireylerin sohbet odalarını ya da çevrimiçi

oyunları tercih ettikleri görülürken interneti bilgi elde etmek amaçlı kullanan bireylerin bağımlı olmadıkları görülmüştür. Bir başka ifade ile bu araştırmada internetin eğlence ve sosyalleşme amaçlı kullanımının problemli internet kullanımıyla, bilgi edinme ve araştırma yapma amaçlı kullanımının ise sağlıklı internet kullanımıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Özetle üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile internet kullanım amacı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gözden geçirildiğinde birbiriyle tutarlı bulguların ağırlıkta olduğu dikkati çekmektedir. Bu bulgulara göre interneti oyun, eğlence, haberleşme gibi sosyalleşme amaçlı kullanımın bilgi edinmek ve akademik gereksinimleri karşılamak amaçlı kullanıma göre problemli internet kullanımıyla daha fazla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

2.4.1.3. Problemli internet kullanımı ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar

Problemli internet kullanımının çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen araştırmalar alan yazında yer almaktadır. Bu değişkenlerin başında yalnızlık, depresyon ve kaygı, uyum düzeyi, psikolojik iyi oluş, iletişim becerileri, akademik erteleme ve akademik öz yeterlik gelmektedir. Bu araştırma kapsamında problemli internet kullanımı ile ilişkisi incelenen psikolojik değişkenlere ilişkin araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Morahan-Martin ve Schumacher'in (2000, s.13) 227 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri üniversite öğrencilerinin patolojik internet kullanım durumlarını belirlemeyi amaçlayan araştırmalarıdır. Araştırma bulgularına göre interneti patolojik düzeyde kullanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Özcan ve Buzlu (2007, s.767) üniversite öğrencilerinin internet kullanım genel özelliklerini belirlemek ve öğrencilerin internet kullanımı ile psiko sosyal etmenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 730 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu araştırmada problemli internet kullanımı ile yalnızlık ve depresyon arasında olumlu bir ilişki bulunmasına karşın, problemli kullanım ile algılanan sosyal destek arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Odacı ve Kalkan, (2010, s.1091-1096) üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile flört kaygıları, yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma grubunu

493 üniversite 1. sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre problemli internet kullanımı ile yalnızlık, flört kaygısı ve psikolojik semptomlar arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Engelberg ve Sjöberg, (2004, 43-45) üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile kişisel değerler, kişilik, duygusal zekâ ve yalnızlığın ilişkisini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırma bulgularına göre yalnızlık ve kişisel değerlere bağlılık ile problemli internet kullanımı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öte yandan aynı çalışmada kişilik ve duygusal zekâ ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin zayıf olduğu saptanmıştır.

Uz-Baş vd., (2016, s.1035-1041) üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının, psikolojik iyi-oluş ve algıladıkları çok boyutlu sosyal destek ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma 309 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda arkadaşan algılanan sosyal destek ile toplam sosyal destek düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi azaldıkça internetin aşırı kullanım ve internetin olumsuz sonuçları boyutlarındaki puanların arttığı görülmüştür.

Yılmaz (2013, s.4) ise üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmaya 1927 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmada problemli internet kullanımının psikolojik iyi oluşu yordayan bir değişken olduğu bulunmuştur. Bu araştırma bulguları ile paralel olarak Ceyhan, (2008, s. 364-365) çalışmasında problemli internet kullanımına bağlı olarak psikolojik semptom düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Caplan (2003, s. 633-635) da 386 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada internetin yoğun kullanımına bağlı olarak öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının olumsuz yönde etkilendiğini ortaya koymuştur.

Akın ve İskender, (2011, s. 138, 142) internet bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 300 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı; depresyon, kaygı ve stres ile olumlu yönde ilişkilidir.

Tunalıoğlu, (2013, s.39-60) da üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının depresyon ve sosyal kaygının ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 510 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre problemli internet kullanımının depresyon ve sosyal kaygı ile olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Durak-Batıgün ve Kılıç (2011, s.1, 8) 1198 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada yaşam doyumu, özdenetim, nörotizm, anksiyete ve somatizasyonun internet bağımlılığının yordayıcıları olduğunu belirlemiştir. Üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlar yaşamaları üniversite ortamına uyum sağlamaları ile yakından ilişkilidir. Alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile uyum düzeylerini inceleyen bir araştırmada problemli internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (İkiz vd.,2015, s.38-40).

Büyükfiliz (2016, s.33, 43) üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile iletişim becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Caplan, (2005, s.728-730) üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının sosyal beceri ve kendini gösterme eğilimleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 251 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre kendini gösterme becerisi düşük olan öğrenciler, yüz yüze iletişimden ziyade çevrimiçi iletişime yönelmektedirler. İnternetin çevrimiçi iletişim fırsatı sunması bireylerin interneti daha fazla kullanmasına ve problemli internet kullanımının ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Ceyhan ve Ceyhan (2007, s.1323) tarafından yapılan bir araştırmada ise problemli internet kullanımı ile denetim odağı, anti sosyal eğilim ve sosyal normlara uyum düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 499 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda problemli internet kullanımının önemli yordayıcılarının anti sosyal eğilim ve denetim odağı olduğu görülmüştür. Ancak sosyal normlara uyumun problemli internet kullanımının yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Mevcut araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin interneti problemli kullanmalarında iletişim sorunları ve sosyalleşme problemlerinin etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Odacı (2011, s. 1111-1112) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinden oluşan 398 kişilik çalışma grubu üzerinde akademik öz-yeterlilik ve akademik erteleme problemli internet kullanımı ile ilişkileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda problemli internet kullanımının hem akademik erteleme hem de öz-yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Odacı ve Berber-Çelik, (2011, s.5) bir başka araştırmada 326'sı kız 335'i erkek toplam 661

üniversite öğrencisinin problemleri internet kullanımları ile akademik öz-yeterlik ve akademik erteleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre problemleri internet kullanımının akademik erteleme ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı akademik öz-yeterlikle arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Odacı (2013, s. 183-186) 556 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile risk alma davranışları ve akademik öz-yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre problemleri internet kullanımı ile risk alma davranışı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken problemleri internet kullanımı ile akademik öz-yeterlilik arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Özetle; problemleri internet kullanımı ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar gözden geçirildiğinde üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının depresyon, kaygı, uyum düzeyi vb. gibi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu ve alan yazındaki araştırma bulgularının genellikle birbiri ile tutarlılık gösterdiği ifade edilebilir.

2.4.2. Yetersizlik duygusunu inceleyen araştırmalar

Literatür incelendiğinde yetersizlik duygusu ile yapılan araştırmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Özellikle yurt içinde yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan araştırma yok denecek kadar azdır. Akdoğan (2012), “Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi” isimli araştırmasında ülkemizde yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan ilk çalışmalardan birini gerçekleştirmiştir. Aşağıda yurt içi ve yurt dışında yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda öncelikle yetersizlik duygusunun üniversite öğrencileri üzerinde incelendiği araştırmalara öncelik verilmiş daha sonra yetersizlik duygusu ile ilgili diğer yetişkinler, ergenler ve hastalarla yapılan araştırmalar sıralanmıştır.

Akdoğan, (2012, s.160-180) araştırmasında üniversite öğrencilerine yetersizlik duygusu ile baş etme becerilerini kazandırmak amacıyla grupla psikolojik danışma programı geliştirmeyi amaçlamıştır. Geliştirilen program ile üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını ölçmek amacıyla bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Araştırmada 1016 öğrenci üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma

sonucunda, yetersizlik duygusu ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yetersizlik duyguları ile baş etme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan grupla psikolojik danışma oturumlarının psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Psikolojik danışma oturumlarının üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Smith, (1938, s.315) ırk ve cinsiyete bağlı olarak yetersizlik duygusunun farklılaşp farklılaşmadığını araştırmıştır. Çalışmaya 280 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırma sonucunda kadın ve erkekler açısından yetersizliğe yol açan faktörlerin farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların ırksal özelliklerine göre toplam puanlarda anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Ashby ve Kottman, (1996, s.237) yetersizlik duygularının şiddetinin nevrotik mükemmeliyetçilik ile normal mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireylerde farklılık gösterip göstermediği araştırmıştır. Bu çalışmaya 123 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda nevrotik mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeylerinin normal mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Strano ve Petrocelli, (2005, s.80-87) yetersizlik duygusu ile akademik başarı arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 178 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencileri yetersizlik duygusu puanlarına göre en yüksekte en düşüğe doğru sıralamışlar ve yüksek, orta ve düşük olmak üzere üç gruba ayırmışlardır. Daha sonra bu üç grup arasında akademik başarı yönünden bir farklılık olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre orta derecede yetersizlik duygusuna sahip olan bireylerin akademik başarı düzeylerinin yetersizlik duygusu düşük olanlardan daha yüksek olduğunu ancak yüksek olanlardan daha yüksek akademik başarı sergilemedikleri görülmüştür.

Yao ve arkadaşları, (1998, s.305) 32 sosyal fobik, 36 obsesifkompulsif hasta, 97 psikoloji öğrencisi ve 32 gönüllü olarak seçilmiş öğrencilerden oluşan dört grubu yetersizlik duygusu düzeylerine göre karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçları sosyal fobik ve obsesif kompulsiflerin yetersizlik düzeylerinin normal öğrenciler ve psikoloji öğrencilerinden yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak sosyal fobikler ve obsesif kompulsiflerin yetersizlik duygusu düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını

görülmüştür. Ayrıca yetersizlik duygusu düzeyinin sosyal fobi ve obsesif kompulsif özellikler ile yüksek derecede ve pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Moritz, Werner ve Collani, (2006, s. 402-411) 23 şizofrenik hastayı, 14 depresyon hastasını ve 41 sağlıklı bireyi yetersizlik duygusu açısından karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda depresif ve psikotik özellikler gösteren katılımcılar ile sağlıklı katılımcıların yetersizlik duygularının anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Psikotik özellik gösterenlerin en yüksek, depresif olanların psikotiklerden daha düşük ve normal grubun ise en düşük yetersizlik duygusu sergiledikleri görülmüştür.

Goodwin ve Marusic, (2003, s.553-555) yetersizlik duygusu ile intihara eğilim ve intihar girişimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 1456 ergen oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre yetersizlik duygusu yaşayan ergenlerin intihar eğilimi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca intihar eğilimi olanların intihar düşüncelerinin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yukarıdaki araştırma bulguları sentezlendiğinde yetersizlik duygusunun psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü yetersizlik duygusu bireylerin davranışlarına yön veren temel duygulardan biridir. Yoğun yetersizlik duygusu yaşayan ve bu duygu ile baş edemeyen bireylerin depresyona girme, intihar etme ve akademik başarısızlık yaşama gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşma riskleri araştırma bulguları ile ortaya konmuştur. Yetersizlik duygusunun bireylerin psikolojik sağlıklarında önemli bir etmen olduğu açıkça görülmektedir. Öte yandan bu araştırmalarda genellikle hasta bireylerle çalışılması yetersizlik duygusunun normal bireylerde de olan bir duygu olduğunun gözardı edildiğini işaret etmektedir. Bilindiği gibi yetersizlik duygusu bireyleri yaşam mücadelesi vermeye güdüleyen normal bir duygudur ve tüm bireylerde mevcuttur. Bu bağlamda normal bireylerdeki yetersizlik duygusunun daha fazla araştırılmasına gereksinim vardır.

2.4.3. Akılcı olmayan inançları inceleyen araştırmalar

Yurt içi ve yurt dışında akılcı olmayan inançlarla ilgili araştırmalar incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile problemlili internet kullanımının ilişkisini doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Akılcı olmayan inançların cinsiyet, anne baba tutumu, sınıf düzeyi, depresyon düzeyi, problem çözme becerileri, sınav kaygısı düzeyleri, kaygı düzeyleri, iletişim becerileri, yalnızlık, umutsuzluk düzeyi, benlik saygısı ve saldırganlık gibi pek çok değişkenle ilişkisi araştırılmıştır. Problemlili internet kullanımının benlik

saygısı, depresyon, kaygı, stres, psikolojik iyi oluş, iletişim becerileri, yalnızlık, umutsuzluk gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bilindiğinden akılcı olmayan inançlarla ilgili çalışmalar bu kapsamda incelenerek ilgili araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısını inceleyen araştırmalardan biri Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, (2009, s.25) tarafından yapılmıştır. 601 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada benlik saygısı, akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, stresle başa çıkmada kaçınma ile akılcı olmayan inançlar arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise olumsuz bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akılcı olmayan inançların problem odaklı başa çıkma ve kaçınmada önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Şenol-Durak ve Durak (2011, s.23) üniversite öğrencilerinde görülen sosyal kaygının ve depresyonun problemli internet kullanımı ile ilgili bilişler üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma bulguları sonucunda kaygı ve depresyon ile problemli internet kullanımıyla ilgili bilişler arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür.

Malouf, Schutte ve McClelland'in (1992, s.451-454) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile durumluk kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer bulgu ise akılcı olmayan inançların stres koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan kaygının yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Lorcher (2003, s.73) üniversite öğrencilerinin akılcı olmaya inançları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre akılcı olmayan inançlar ile kaygı arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Wong (2008, s.177) 138 üniversite öğrencisini dahil ettiği çalışmada öğrencilerin sahip oldukları sınav kaygısı ile akılcı olmayan inançlar ve bilişsel problemlerin ilişkisini incelemiştir. Araştırmada akılcı olmayan inançlar, sınav kaygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler gibi bilişsel problemler arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kendileri hakkındaki olumsuz düşüncelerinin sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır.

Nelson, (1977, s.1190-1191) 156 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, depresyon ile akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan yüksek beklentiler, gelecekte olması muhtemel şeyler hakkında duyulan aşırı endişe, çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar toplam puanı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Hogg ve Deffenbacher (1986, s.349) de akılcı olmayan inançlar ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda akılcı olmayan inançlar ile depresyon arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutlarından onaylanma isteği ve mükemmeliyetçiliğin öfkenin birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın (1990, s.33-36) ise 338 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında depresyon ve bilişsel çarpıtmalarla akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, depresyon düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceler arasında olumlu yönlü anlamlı bir ilişki; depresyon düzeyi ile akademik başarı arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Amutio ve Smith (2008, s.211) akılcı olmayan inançlar ile stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya 480 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise stres ve akılcı olmayan inançlar arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifade ile üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ölçeğinden aldıkları puanlar yükseldikçe stres düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

Kodan (2013, s.175) araştırmasında üniversite öğrencilerinin irrasyonel inanç ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeyleri ile umutsuzluk ve algılanan yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ancak üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç düzeyleri ile algılanan sosyo-ekonomik düzey ile ebeveynlerin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Honglung ve Collison, (1989, s.53) 286 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi

araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda akılcı olmayan inançlar ölçeğinde cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Akılcı olmayan inançlar alt ölçekleri bağlamında erkekler suçlama eğilimi ve mükemmelliyetçiliği; kızlar ise bağımlılık ve aşırı ilgiyi onaylamışlardır. Araştırma bulgularına göre yalnızlık ve akılcı olmayan inanç arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Şirin ve Izgar (2013, s. 255) 478 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmaya bulgularına göre; hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanlarının diğer bölümlere kıyasla yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünce puanları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Yurtal, (1999, s.64-78) 560 üniversite öğrencisinin akılcı olmayan inançlarını cinsiyet, anne baba tutumu, sınıf düzeyi, yerleşim birimi, bilim dalları değişkenleri açısından incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına ilişkin toplam puanları, ana baba tutumlarından demokratik ve otoriter anne baba tutumları arasında otoriter anne baba tutumu lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının sınıf düzeyine, yerleşim birimine, bilim dalına göre değişmediği bulgusuna da ulaşılmıştır.

Bilge ve Arslan, (2000, s.13-17) 767 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Akılcı olmayan düşünce düzeylerinin cinsiyet, yaş, okul, bir işte çalışıp çalışmama ve akademik yıl kaybı olup olmaması açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Özetle; alan yazındaki akılcı olmayan inançlar ile ilgili araştırmalar incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile kişilik özellikleri ve psikolojik sorunlar arasında ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Akılcı olmayan inançların düşük benlik saygısı, içe dönük kişilik özelliği, yalnızlık, zayıf iletişim becerileri, stresle başa etmede güçlük çekme, depresyon, kaygı ve umutsuzluk ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Problemlı internet kullanımı da psikolojik belirtilerle ile ilişkili olduğu için bu tez çalışmasında akılcı olmayan inançlar ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeye gereksinim duyulmuştur.



3. YÖNTEM

Bu bölümde bu araştırmanın yöntemini, modelini, çalışma grubunu, veri toplama araçlarını, verileri toplama sürecini ve analiz işlemlerini tanıtıcı bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar, yetersizlik duygusu ve cinsiyetin problemleri internet kullanımını yordama gücünü ve sırasını ortaya koymaya yönelik olduğu için betimsel bir çalışmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin örgün programlarına devam eden üniversite öğrencileridir. Araştırmaya 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde Eczacılık, Eğitim, Fen, Hukuk, İktisadi-idari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve Tasarım, Mühendislik, Sivil Havacılık ve Edebiyat Fakültelerine devam eden 782 (%63.6) kadın, 447 (%36.4) erkek olmak üzere toplamda 1229 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Katılımcıların 91'i (%7.4) Eczacılık Fakültesine, 253'ü (%20.5) Eğitim Fakültesine, 68'i (%5.5) Fen Fakültesine, 152'si (%12.4) Hukuk Fakültesine, 202'si (%16.5) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine, 90'ı (%7.4) İletişim Fakültesine, 59'u (%4.8) Mimarlık ve Tasarım Fakültesine, 125'i (%10.2) Mühendislik Fakültesine, 159'u (%12.9) Edebiyat Fakültesine ve 30'u (%2.4) Sivil Havacılık Fakültesine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 33 yaş arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 21.30'dur. Sınıf düzeylerine açısından ise katılımcıların 270'i (%21.5) birinci sınıf, 421'i (%34.5) ikinci sınıf, 330 (%27) üçüncü sınıf ve 208'ü (%17) dördüncü sınıf öğrencisidir.

Katılımcıların %81.1'i (N=997) internet kullanımını en çok cep telefonu aracılığı ile gerçekleştirdiklerini belirtmiştir. Katılımcıların internete girmek için en çok kullandıkları diğer araçlar ise sırasıyla kişisel bilgisayarlar (N=180, %14.6) ve evdeki masaüstü bilgisayarlardır (N=41, %3.3). Ayrıca katılımcıların çoğu (N=414, %33.68) haftalık internet kullanım süresinin 20 saatten fazla olduğunu bildirmiştir. Diğer katılımcıların haftalık internet kullanım süresine verdiği yanıtlar incelendiğinde 246'sının (%20) 1-5 saat, 253'ünün (%20,6) 6-10 saat, 135'inin (%11) 11-15 saat ve 181'inin (%14,7) 16-20 saat arası internet kullandığı ortaya konulmuştur. Bu veriler ışığında katılımcıların aktif internet kullanıcıları olduklarını söylemek mümkündür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilen ‘Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Yurtal (1999) tarafından uyarlanan ‘Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’ ve Akdoğan (2012) tarafından geliştirilen ‘Yetersizlik Duygusu Ölçeği’ kullanılmıştır. Bunların yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Aşağıda bu ölçme araçlarını tanıtıcı bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Problemlı internet kullanımı ölçeği (PİKÖ)

“ Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği” Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007, s.387-416) tarafından bireylerin problemlı internet kullanımı davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin “İnternet’in Olumsuz Sonuçları, Sosyal Fayda, Aşırı Kullanım” olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Bireyler ölçekte yer alan her madde için “tamamen uygun, oldukça uygun, biraz uygun, nadiren uygun, hiç uygun değil” seçeneklerinden kendilerine en uygun olan ifadeyi işaretlemektedirler. Ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165’tir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, internetin problemlı kullanımının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Problemlı internet kullanımı ölçeğinin geçerlilik çalışmaları kapsamında öncelikle kapsam geçerliği belirlenmiştir. Bu amaçla, madde havuzu oluşturularak uzmanlar tarafından incelenmiştir. Daha sonra açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda problemlı internet kullanımı ölçeğinin üç faktörden oluştuğu belirlenmiştir. İnternetin olumsuz sonuçları olarak adlandırılan birinci faktör tek başına toplam varyansın %25.36 sını, sosyal fayda/sosyal rahatlık olarak adlandırılan ikinci faktör tek başına toplam varyansın 14.62 sini, aşırı kullanım olarak adlandırılan üçüncü faktör ise tek başına toplam varyansın %8.98 ini açıklamıştır. Bu faktörlerin üçünün birlikte toplam varyansın % 48,96’sını açıkladığı belirlenmiştir. Benzer ölçekler geçerliliğini ortaya koymak için ise problemlı internet kullanımı ölçeğinin İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ölçeklerle arasında önemli bir ilişki olduğ u belirlenmiştir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s.403). Ayrıca ölçütlere dayalı geçerliği açıklamak için internette geçirilen zaman arttıkça problemlı internet kullanımının da arttığ ı bulunmuştur (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s.399). Bu geçerlilik çalışmaları

sonucunda elde edilen bu bulgular, problemli internet kullanımı ölçeğinin geçerli bir ölçme aracı olduğu göstermektedir.

Problemli internet kullanımı ölçeğinin güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlılık kat sayısı hesaplanmış ve ölçeğin toplam puanına ilişkin iç tutarlılığın .95olduğunu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeği oluşturan üç faktörün iç tutarlılık kat sayısı ise 1. faktör (internet'in olumsuz sonuçları) için 0.94, 2. faktör (sosyal fayda/sosyal rahatlık) için 0.85 ve 3. faktör (aşırı kullanım süresi) için 0.75 olarak elde edilmiştir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s.404). Problemli internet kullanımı ölçeğinin madde toplam puan güvenirliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda, madde toplam puan güvenirliği katsayılarının 0.25 ile 0.70 arasında değiştiği görülmüştür. Üç faktörün madde toplam korelasyon kat sayıları incelendiğinde ise 1. faktörün kat sayılarının 0.58 ile 0.70 arasında, 2. faktörün kat sayılarının 0.32 ile 0.60 arasında, ve 3. faktörün kat sayılarının 0.25 ile 0.59 arasında değiştiği görülmüştür ($p<.001$) (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s.405). Problemli internet kullanımı ölçeğinin uç grupların karşılaştırılması ile güvenirliği belirlemek amacıyla yapılan çalışmada ise t testi ile alt ve üst grup karşılaştırmalarında tüm maddelerin t değerlerinin $p<.0001$ düzeyinde önemli olduğu bulunmuştur. Problemli internet kullanımı ölçeğinin test tekrar test yöntemi ile güvenirliği belirlemek amacıyla yapılan çalışmada ölçeğin dört hafta ara ile elde edilen test tekrarı puanlarının korelasyonu 0.81 olarak bulunmuştur ($p<.001$). Problemli internet kullanımı ölçeğinin testi yarılama yöntemi ile güvenirliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada ölçeğin iki parçası arasındaki korelasyon ise 0.83 olarak bulunmuştur (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007, s.406). Bu araştırmada ölçeğin toplamına ilişkin iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliğini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bu bulgular, ölçeğin güvenilir olduğunun önemli bir göstergesidir.

3.3.2. Yetersizlik duygusu ölçeği (YDÖ)

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını belirlemek amacıyla Akdoğan (2012) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Cesaretin Kırılması (CK), Kendi Değerini Yadsıma (KDY) ve Yararsız Üstünlük Çabası (YÜÇ) olmak üzere 3 alt ölçeği bulunmaktadır. Bireyler ölçekte yer alan her madde için “her zaman, sık sık, ara sıra, nadiren, hiçbir zaman” seçeneklerinden kendilerine en uygun olan ifadeyi işaretlemektedirler. 5’li likert tipi ölçekten alınan

puanlar 20-100 arasındadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin yetersizlik duygusuna sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekten alınan puanların yüksekliği bireyin yaşadığı psikolojik sorunlara işaret etmektedir.

Yetersizlik duygusu ölçeğinin geçerliliğini belirlemek amacıyla faktör analizi ve madde analizi yapılmış, ayrıca benzer ölçekler geçerliğine bakılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda 20 maddeden oluşan üç boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu yapılar “Cesaretin Kırılması”, “Kendi Değerini Yadsıma” ve “Yararsız Üstünlük Çabası” olarak adlandırılmıştır. Madde analizlerinde maddelerin toplam varyansın % 43.63’ünü açıkladığı görülmüştür. YDÖ’nün ölçüt bağımlı geçerliğini değerlendirmek amacıyla benzer ölçekler geçerliği kullanılmıştır. Bu bağlamda, ölçtüğü psikolojik özellikler bakımından YDÖ ile pozitif ilişki göstermesi beklenen Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994), YDÖ ile negatif ilişki göstermesi beklenen Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (Savaşır ve Şahin, 1997) ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Pişkin, 1997) ölçüt olarak belirlenmiştir. Analizlerde YDÖ’nün Kısa Semptom Envanteri, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ile olan korelasyon katsayılarının ise sırasıyla .76, -.74 ve -.66 olmak üzere beklendik yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür (Akdoğan ve Ceyhan, 2014, s.122).

Yetersizlik duygusu ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış, test-tekrar test güvenirlik katsayısı belirlenmiş ve testi yarılama yöntemi uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre ölçeğin tamamının iç tutarlılık katsayısı .86’dır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .80, .71 ve .73’dir. Öte yandan her bir madde çıkarılarak yapılan analizde ölçeğin iç tutarlılık katsayısının yükselmediği diğer bir ifade ile ölçek maddelerinin hepsinin gerekli olduğu, dolayısıyla her maddenin ayrı ayrı toplam varyansa katkı sağladığı görülmüştür (Akdoğan ve Ceyhan, 2014, s.123). Ölçeğin bir ay arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı .88’dir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014, s.123). Testi yarılama yönteminde de ölçeği oluşturan toplam 20 maddeden seçkisiz olarak belirlenmiş 10 maddesinin iç tutarlılık katsayısı .76 diğer yarının iç tutarlılık katsayısı ise yine .76 olarak belirlenmiştir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014, s.123). Bu araştırmada da ölçeğin geneline ait iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Akılcı olmayan inançlar ölçeği (AOİÖ)

Ölçek Jones (1969) tarafından geliştirilmiş, Yurtal (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 45 maddeden oluşan bu ölçeğin onaylanma isteği, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik, mükemmeliyetçilik olmak üzere 8 alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar (1) “hiç katılmıyorum”, (2) “katılmıyorum”, (3) “kararsızım”, (4) “katılıyorum”, (5) “kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelenmektedir. Ölçek 5’li likert tipindedir. Katılımcıların maddelere verdikleri yanıtlara ilişkin puanlar toplanarak toplam puana ulaşılmaktadır. Ancak ölçekte bazı maddeler ters yönlüdür. Toplam puan hesaplanırken ters yönlü maddeler çevrilmektedir. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden yüksek puan almak akılcı olmayan inançların yükseldiğini, düşük puan almak ise akılcı olmayan inançların azaldığını göstermektedir (Yurtal, 1999, s.52).

Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin 8 faktörlü bir yapı sergilediği belirlenmiştir (Yurtal, 1999, s.57). Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek amacı ile Cronbach’s Alpha değeri hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin tümü için bulunan iç tutarlılık katsayısı .74’tür. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise .41 ve .90 arasında değişmektedir. Araştırmacı testin güvenilirliğini belirlemek için test tekrar test yöntemini de kullanmıştır. Üç hafta ara ile yapılan uygulamanın sonuçlarına göre ölçeğin toplamı için korelasyon katsayısı .71’dir. Ölçeğin alt ölçekleri için test tekrar test korelasyon değerleri .46 ile .82 arasında değişmektedir. (Yurtal, 1999, s.60). Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel bilgi formu

Bu araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş gibi demografik bilgiler ve internet kullanım davranışları hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda internet kullanım davranışlarını incelemek amacıyla katılımcılara internete en çok ne zaman bağlandıkları, nereden bağlandıkları, haftada kaç saat internet kullandıkları, internet uygulamalarını haftada kaç saat kullandıkları gibi sorular yöneltilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmanın verileri 2015-2016 eğitim – öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin Eczacılık, Eğitim, Fen, Hukuk, İktisadi-idari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve Tasarım, Mühendislik, Sivil Havacılık ve Edebiyat fakültelerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinden toplanmıştır. Öncelikle ölçme araçları bir kitapçık haline dönüştürülmüştür. Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden Etik Kurul onayı alındıktan sonra Anadolu Üniversitesi'nin Eczacılık, Eğitim, Fen, Hukuk, İktisadi-idari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve Tasarım, Mühendislik, Sivil Havacılık ve Edebiyat Fakülteleri araştırmacı tarafından ziyaret edilerek, ölçme araçları, uygulamaya onay veren öğretim elemanlarının dersinde gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmacı uygulama yaptığı her sınıfta kendini tanıtmış, araştırmanın amacı, önemi, veri seti hakkında bilgi vermiştir. Öğrencilerin kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığı ve toplanan verilerin gizli tutulacağı öğrencilere açıklanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin veri setini yaklaşık 20-25 dakikada doldurdıkları gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan 1451 öğrencinin verileri üzerinde yapılan incelemeler sonucunda, 201 öğrencinin verisi veri setindeki eksiklikler nedeniyle, 21 öğrencinin verisi ise genel toplama ait uç değer olması nedeniyle toplam veri grubundan çıkarılmıştır. Bu işlemlerin ardından araştırmanın alt amaçlarını incelemeye ilişkin analizler 1229 katılımcıdan toplanan veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi “IMB SPSS 21” paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında öncelikle problemli internet kullanımı ölçeği, yetersizlik duygusu ölçeği ve akılcı olmayan inançlar ölçeğine ilişkin veriler betimsel istatistikler ve normal dağılım testi ile incelenmiş, sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1’de verilen betimsel istatistikler incelendiğinde, değişkenlere ilişkin çarpıklık değerlerinin .01 ile 1.14 ve basıklık değerlerinin ise .04 ile .67 aralığında olduğu görülmektedir. Elde edilen analiz sonuçları, verilerin normal dağılım göstergelerini karşıladığını ve normal dağılım ile ilgili bir sorun olmadığını göstermektedir.

Tablo 1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler (N=1229)

Değişkenler		Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği Alt Boyutları	İnternetin Olumsuz Sonuçları	17	84	31.92	13.72	1.14	.67
	Sos. Fayda/Sos. Rahat.	10	48	19.98	8.22	.91	.15
	Aşırı Kullanım	6	30	19.06	4.84	-.08	-.34
Prob. İnternet Kullanımı Toplam Puanı		33	149	70.96	23.49	.83	.07
Yetersizlik Duygusu Ölçeği Alt Boyutları	Cesaretin Kırılması	8	40	21.76	5.82	.16	-.30
	Kendi Değerni Yadsma	6	29	14.68	4.36	.36	-.21
	Yararsız Üstünlük Çabası	6	30	18.59	4.54	.01	-.24
Yetersizlik Duygusu Toplam Puanı		20	93	55.03	12.29	.10	-.22
Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Alt Boyutları	Onaylanma İsteği	7	30	18.24	4.08	-.03	-.32
	Yüksek Beklentiler	11	33	21.57	3.40	.05	.26
	Suçlama Eğilimi	5	25	14.39	3.31	.07	.04
	Duygusal Sorumsuzluk	8	38	21.02	4.59	.11	.27
	Aşırı Kaygı	8	22	15.77	2.53	-.13	-.22
	Bağımlı Olma	7	25	18.77	3.02	-.31	.12
	Çaresizlik	7	23	15.76	2.51	.05	.04
	Mükemmeliyetçilik	6	20	12.88	2.01	.03	.45
Akılcı Olmayan İnançlar Toplam Puanı		100	184	138.39	11.37	-0.09	.44

Sonraki aşamada verilerin analizinde normal dağılım varsayımı karşılandığı için parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma kapsamında parametrik testlerden; Bağımsız Örneklem *t*-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılaşmanın belirlendiği değişkenlerde ikili grup karşılaştırmaları yapılmış ve varyansın homojen olduğu belirlendiği için Scheffe testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, bu araştırmanın alt amaçları sırasıyla ele alınmış ve her bir alt amaca yönelik analizler sonucunda elde edilen bulgular sıralanmıştır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın birinci alt amacında üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı Düzeylerine İlişkin Dağılımlar (N=1229)

Değişkenler		$\bar{X}$	Ss	Min	Max	25%	50%	75%
Problemlı İnternet Kullanımı	İnternetin Olumsuz Sonuçları	31.92	13.72	17	84	21	28	39
Ölçeği Alt Boyutları	Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	19.98	8.22	10	48	13	18	25
	Aşırı Kullanım	19.06	4.84	6	30	16	19	22
Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Toplam Puanı		70.96	23.49	33	149	53	66	84

Tablo 2’ye göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, problemlı internet kullanımı ölçeğinden aldıkları en düşük puan 33, en yüksek puan 149, puan ortalamaları 70.96 ve standart sapması ise 23.49’dur. Birinci yüzdelerde yer alan katılımcıların puanları 53’ten küçükken, dördüncü yüzdelerde yer alan katılımcıların puan ortalamaları 84’ten büyüktür. Problemlı internet kullanımından alınabilecek en yüksek puan 165 olduğu halde bu araştırmada alınan en yüksek puan 149’dur. İkinci ve üçüncü yüzdeler dilimde yer alan puanlar 53 ile 84 arasında değişiklik göstermekte ve katılımcıların problemlı internet kullanımı düzeylerinin ortalamaları hakkında bilgi vermektedir. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun problemlı internet kullanımlarının düşük düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Bu durum problemlı internet kullanımı ölçeğinin internetin olumsuz sonuçları ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutları için geçerlidir. Ancak, problemlı internet kullanımı ölçeğinin aşırı kullanım alt boyutundan alınan puanların, bu alt boyut için alınabilecek ortalama puanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak katılımcıların çoğunun problemlı internet kullanımı ölçeğinin aşırı kullanım boyutundan orta düzeyde puan aldıkları söylenebilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanım Amaçlarına Göre Problemli İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın ikinci alt amacı üniversite öğrencilerinin interneti kullanım amaçlarına göre problemli internet kullanımının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bunu belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarında farklılaşmanın belirlendiği değişkenlerde, farklılaşmanın hangi ikili gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikili karşılaştırma testleri uygulanmıştır. İkili karşılaştırma testlerinden hangisinin uygulanacağına karar verilirken değişkenlerin homojen olup olmama durumlarına bakılmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İnternet kullanım amacı	n	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	Farkın Kaynağı
Akademik	169	65.31	23.67	Gruplararası	12355.62	6	2059.27	3.78*	Sosyal
E-mail	30	71.13	18.53	Grupiçi	663142.8	1217	544.9		medya>
Sosyal medya	616	72.85	23.20	Toplam	675498.4	1223			akademik
Film, dizi	197	68.82	22.16						faaliyet;
Bilgi edinme	118	69.99	24.85						oyun>
Tanışma	57	71.42	24.23						akademik
Oyun	37	81.03	27.22						faaliyet

* $p < .05$, Üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amacı bilgisi alınırken, öğrencilere interneti en çok üç kullanma nedenini sırasıyla yedi seçenek arasından (Akademik faaliyetler ya da dersler ile ilgili araştırma yapmak, E-mail okumak-yazmak, Sosyal medya kullanmak, Film-dizi-video-müzik vb. izlemek-dinlemek, Ders dışı konularda bilgi edinmek-haber okumak-yeni gelişmeleri takip etmek, Yeni insanlarla tanışmak, Oyun oynamak, Diğer) belirtmeleri istenmiştir. Öğrencilerin interneti kullanma amacı için, birinci amaç olarak belirttikleri seçenek dikkate alınmıştır. Analizler gerçekleştirilirken Diğer seçeneğini işaretleyen 5 kişi analiz dışı bırakılmıştır.

Tablo 3'e göre, üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı [(F(6, 1217) = 3.78, $p < .05$] interneti kullanma amaçlarına göre farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın kaynağını belirlemek için ikili karşılaştırma testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, interneti sosyal medya ve oyun oynamak amacıyla kullanan üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyi interneti akademik faaliyetler için kullanan öğrencilere göre daha yüksektir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın üçüncü alt amacı çerçevesinde üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlarının problemlı internet kullanımını yordamadaki rolü doğrusal hiyerarşik çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Regresyon analizinden önce verilerin regresyon analizine ilişkin sayıtları karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. Bu amaçla öncelikle verilerin çok değişkenli normallik varsayımı açısından uygunluğu Mahalanobis Uzaklığı ile incelenmiş ve uzaklık değerlerinin [$\chi^2(12)= 31.19, p<.001$] üzerinde olan bir veri olmadığı görülmüştür. Daha sonra değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığını belirlemek için değişkenlerin korelasyon, VIF ve tolerans değerleri araştırılmıştır.

Bu araştırmadaki VIF değerleri problemlı internet kullanımı için 1.427, cinsiyet için 1.104, cesaretin kırılması için 2.614, kendi değerini yadsıma için 1.997, yararsız üstünlük çabası için 1.673, onaylanma isteği için 1.451, yüksek beklentiler için 1.243, suçlama eğilimi için 1.18, duygusal sorumsuzluk için 1.141, aşırı kaygı için 1.088, bağımlı olma için 1.323, çaresizlik için 1.18 ve mükemmeliyetçilik için 1.082'dir. Tolerans değerleri ise problemlı internet kullanımı için .70, cinsiyet için .89, cesaretin kırılması için .36, kendi değerini yadsıma için .48, yararsız üstünlük çabası için .59, onaylanma isteği için .68, yüksek beklentiler için .39, suçlama eğilimi için .43, duygusal sorumsuzluk için .32, aşırı kaygı için .63, bağımlı olma için .39, çaresizlik için .57 ve mükemmeliyetçilik için .65'tir. Bağımsız değişkenlere ilişkin VIF değerinin 10'dan küçük olması ve tolerans değerlerinin .10'dan büyük olması çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012, s.35). Bu göstergeler ışığında değişkenler arasında çoklu bağlantı ve normal dağılım ile ilgili bir problemin olmadığı söylenebilir.

Çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizini gerçekleştirmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla değişkenlerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Akılcı Olmayan İnançları ile Problemlı İnternet Kullanımı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1.Prob. internet kullanımı	-										
Yetersizlik duygusu	2.Cesaretin kırılması	.45**	-									
	3.Kendi değerini yadsıma	.45**	.68**	-								
	4.Yararsız üstünlük çabası	.26**	.53**	.37**	-							
Akılcı olmayan inançlar	5.Onaylanma isteği	.29**	.46**	.34**	.43**	-						
	6.Yüksek beklentiler	.01	.24**	.11**	.37**	.26**	-					
	7. Suçlama eğilimi	.24**	.24**	.18**	.24**	.20**	.09**	-				
	8.Duyg. sorumsuzluk	.08**	-.05	-.09**	-.12**	-.07*	.09**	-.16**	-			
	9. Aşırı kaygı	-.04	.09**	.04	.10**	.03	.15**	-.02	.09**	-		
	10. Bağımlı olma	.16**	.37**	.20**	.31**	.36**	.15**	.11**	-.15**	.12**	-	
	11. Çaresizlik	.17**	.29**	.23**	.25**	.18**	.12**	.09**	-.01	.20**	.25**	-
	12.Mükemmeliyetçilik	.12**	.09**	.07*	.12**	.13**	-.05	.08**	-.20**	.05*	.15**	.07

*p<.05, **p<.001

Tablo 4'e göre değişkenler arası korelasyon değerleri .01 ile .45 arasında değişmektedir. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan problemlı internet kullanımı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip değişken cesaretin kırılması ($r=.45$, $p<.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r=.45$, $p<.01$) iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişken yüksek beklentilerdir ($r=.01$, $p<.01$). Ayrıca problemlı internet kullanımı yararsız üstünlük çabası ($r=.26$, $p<.01$), onaylanma isteği ($r=.29$, $p<.01$), suçlama eğilimi ($r=.24$, $p<.01$), bağımlı olma ($r=.16$, $p<.01$), çaresizlik ($r=.17$, $p<.01$) ve mükemmeliyeçilik ($r=.12$, $p<.01$) ile olumlu yönde, duygusal sorumsuzluk ($r=-.08$, $p<.01$) ile olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Yüksek beklentiler ($r=.01$, $p<.01$) ve aşırı kaygı ($r=-.04$, $p<.01$) değişkenlerinin ise problemlı internet kullanımı ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadıkları bulunmuştur. Değişkenler arası korelasyon değerlerinin .70 seviyesinin altında olması da çoklu bağlantı problemi bulunmadığının göstergelerinden biridir. Öte yandan değişkenler arasındaki yordayıcılık ilişkisini inceleyebilmek için bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında en az .30 düzeyinde bir ilişki olması istenmektedir (Pallant, 2004, s.175). Bu durum dikkate alınarak problemlı internet kullanımı ile ilişkili olmadığı belirlenen aşırı kaygı ve yüksek beklentiler değişkenlerinin regresyon analizine dahil edilmemesine karar verilmiştir.

Problemlili internet kullanımının yordayıcılarının belirlenmesi için gerçekleştirilen doğrusal hiyerarşik regresyon analizinin birinci bloğuna cinsiyet, ikinci bloğuna yetersizlik ölçeğinin alt boyutları (cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yarasız üstünlük çabası) ve üçüncü boyutuna akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları (onaylanma isteği, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçilik)dahil edilmiştir. Regresyon analizinin sonuçlarına ait bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri, Yetersizlik Duyguları ve Akılcı Olmayan İnançlarının, Problemi İnternet Kullanımı Düzeylerini Yordayıcılığına İlişkin Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları (N=1229)

Modeller	B	SHB	β	t	Kısmi r	R ²	ΔR^2	Standart Hata R	F
1 (Sabit)	74.76	1.1		67.77					
Cinsiyet ¹	-5.98	1.38	-.12	-4.32**	-.12	.01	.01	23.32	18.71**
2 (Sabit)	28.11	2.82		9.97					
Cinsiyet ¹	-6.27	1.21	-.12	-5.14**	-.14				
Cesaretin Kırılması	1.19	.15	.29	7.95**	.22	.26	.25	20.18	109.74**
Kendi Değerini Yadsıma	1.25	.18	.23	6.83**	.19				
Yararsız Üstünlük Çabası	.12	.15	.02	.84	.02				
3 (Sabit)	12.03	7.22		1.66					
Cinsiyet ¹	-5.40	1.24	-.11	-4.33**	-.12				
Cesaretin Kırılması	1.10	.15	.27	7.05**	.18				
Kendi Değerini Yadsıma	1.23	.18	.22	6.68**	.18				
Yararsız Üstünlük Çabası	.02	.15	.00	.15	.02				
Onaylanma İsteği	.47	.16	.08	2.87*	.08	.28	.02	19.94	48.46**
Suçlama Eğilimi	.67	.18	.09	3.63*	.10				
Duygusal Sorumsuzluk	-.14	.13	-.02	-1.10	-.03				
Bağımlı Olma	-.02	.21	-.00	-.11	-.00				
Çaresizlik	.31	.24	.03	1.28	.03				
Mükemmeliyetçilik	.73	.29	.06	2.50*	.07				

*p<.05, **p<.001 ¹ Erkek:0, Kadın:1 olarak kodlanmıştır.

Tablo 5’ e göre model istatistiksel olarak anlamlıdır. Model cinsiyet, cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma, onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve

mükemmeliyetçiliğin birlikte problemli internet kullanımındaki toplam varyansın %28'ini açıkladığını ortaya koymaktadır.

Tablo 5 incelendiğinde bu araştırmada test edilen regresyon modelinin ilk bloğunda cinsiyet değişkeninin yer aldığı ve cinsiyetin problemli internet kullanımındaki toplam varyansın % 1'ini açıkladığı görülmektedir ($F=18.71$, $p<.001$). Bu araştırmada erkek öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinin ($\bar{X} = 74.76$, $SS=24.44$) kadın öğrencilerden ($\bar{X} = 68.78$, $SS= 22.66$) daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(1227) = -4.32$, $p<.01$). Buna göre öğrencilerin cinsiyetleri erkek olmak lehine, problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta=-.12$, $p<.001$).

Tablo 5'te de görüldüğü gibi bu araştırmada test edilen regresyon modelinin ikinci bloğuna yetersizlik duygusu ölçeğinin alt boyutları olan cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası eklenmiştir. Bu işlemin ardından cinsiyet ve yetersizlik duygusu ölçeğinin alt boyutlarının birlikte problemli internet kullanımındaki toplam varyansın %26'sını açıkladığı belirlenmiştir ($F=109.74$, $p<.001$). Tablo 5 incelendiğinde yetersizlik duygusu ölçeğinin cesaretin kırılması ($\beta=.29$, $p<.001$) ve kendi değerini yadsıma ($\beta=.23$, $p<.001$) alt boyutlarının birlikte modele anlamlı katkıda bulundukları ancak yararsız üstünlük çabası alt boyutunun modele anlamlı bir katkısının bulunmadığı görülmektedir ($\beta=.02$, $p>.05$). Buna göre yetersizlik duygusu ölçeğinin cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma boyutları cinsiyet ile birlikte problemli internet kullanımını anlamlı derecede yordamaktadır.

Tablo 5'te sunulduğu gibi modelin üçüncü bloğuna cinsiyet ve yetersizlik duygusu ölçeğinin alt boyutları ile birlikte akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları eklenmiştir. Bu hali ile model problemli internet kullanımındaki toplam varyansın % 28'ini açıklamaktadır ($F=52.61$, $p<.001$). Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin onaylanma isteği ($\beta=.08$, $p<.05$), suçlama eğilimi ($\beta=.09$, $p<.05$) ve mükemmeliyetçilik ($\beta=.06$, $p<.05$) boyutlarının modele anlamlı katkısının olduğu, ancak duygusal sorumsuzluk ($\beta=-.02$, $p>.05$), bağımlı olma ($\beta=-.00$, $p>.05$) ve çaresizlik boyutlarının ($\beta=.03$, $p>.05$) modele anlamlı bir katkısının olmadığı belirlenmiştir. Buna göre akılcı olmayan inançlar ölçeğinin onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik boyutları cinsiyet, cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma ile birlikte problemli internet kullanımını anlamlı derecede yordamaktadır.

Modelde yer alan bağımsız değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde yetersizlik duygusu ölçeğinin cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma alt boyutlarının birlikte problemli internet kullanımı yordayan en güçlü değişkenler oldukları görülmektedir. Bu değişkenler birlikte problemli internet kullanımının %25'ini açıklamaktadır. Önem sırasına göre bu regresyon modelinde yetersizlik duygusu ölçeğinin cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma boyutlarının ortak katkısını akılcı olmayan inançlar ölçeğinin onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik boyutlarının ortak katkısı izlemektedir. Buna göre onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik birlikte problemli internet kullanımındaki toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır. Son olarak Tablo 5'te bu modele en düşük katkının cinsiyet değişkeninden geldiği görülmektedir. Buna göre erkek olmak problemli internet kullanımındaki toplam varyansın %1'ini açıklamaktadır.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle bu araştırmada elde edilen bulgular özetlenmiştir. Daha sonra bulgular alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Ardından da uygulayıcılara ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin genel problemli internet kullanım düzeylerini, internet kullanım amaçlarına göre problemli internet kullanım düzeylerini ve problemli internet kullanımı düzeylerinin yordayıcılarını incelemek amaçlanmıştır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım ölçeğinin toplamı ile internetin olumsuz sonuçları ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutlarından düşük puan aldıkları belirlenmiştir. Bu bulgu öğrencilerin genel olarak interneti problemli kullanma, internette sosyal fayda/sosyal rahatlık sağlama ve internetin olumsuz sonuçlarına maruz kalma düzeylerinin düşük olduğunu işaret etmektedir. Diğer yandan öğrencilerin problemli internet kullanımı ölçeğinin aşırı kullanım alt boyutundan aldıkları puanlar, bu alt boyut için alınabilecek ortalama puanın üzerinde olduğu için katılımcıların interneti aşırı kullanımının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçlarına göre problemli internet kullanım düzeylerinde de anlamlı farklılaşmaların olduğu bulunmuştur. Buna göre interneti sosyal medya ve oyun oynamak amacıyla kullanan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyinin interneti akademik faaliyetler için kullanan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlarının problemli internet kullanımını yordamadaki rolünün belirlenmesinde doğrusal hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bunun sonucunda erkek olmak, cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma, onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenlerden yetersizlik duygusunun cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma alt boyutlarının birlikte problemli internet kullanımının en güçlü yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bunu akılcı olmayan inançlar ölçeğinin onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik boyutlarının ortak katkısı izlemektedir. Cinsiyet ise bu modelde anlamlı katkısı en az olan değişkendir.

5.2. Tartışma

Bu bölümde bu araştırmanın her bir alt amacına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.2.1. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları 70.96'dır. Elde edilen puan ortalamalarına göre üniversite öğrencilerinin düşük düzeyde problemli internet kullanımına sahip oldukları söylenebilir. Bu araştırma bulgusu alan yazındaki araştırmalarla (Ceyhan vd., 2009,s.168; Büyükfiliz, 2016, s.33, 43; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013, s.358-360; Ata vd., 2011, s.473-475; Yıldız, 2010, s. 87; Tutgun, 2009, s. 44; Sevindik, 2011, s.73) tutarlılık göstermektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ölçeğinin internetin olumsuz sonuçları ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutlarından düşük düzeyde; aşırı kullanım alt boyutundan ise orta düzeyde puan aldıkları belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin düşük çıkması katılımcıların psikiyatrik belirti düzeyi ile açıklanabilir. Çünkü aynı anda birden fazla psikiyatrik bozukluğa sahip olmanın yüksek düzeyde problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000, s.269). Yapılan araştırmalar da depresyon (Tunalıoğlu, 2013, s.39-60), nörotizm (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011, s.1, 8) ve antisosyal eğilimin (Ceyhan ve Ceyhan, 2007, s.1323) problemli internet kullanımını yordadığını göstermektedir. Bu bulgular ışığında psikiyatrik belirtilere sahip ya da psikolojik sağlığı ile ilgili sorunlar gösteren bireylerin problemli internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının düşük bulunmasının nedeni katılımcıların normal ve normale yakın bir psikolojiye sahip olmaları olabilir.

İnternette davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket etme (Shapira, vd. 2000, s.269) ve sorunlardan uzaklaşmak için uzun süre internette vakit geçirme (Davis, 2001, s.188) problemli internet kullanımının temel göstergeleridir. Bu davranışları sergileyen bireyler internet ortamında şiddet, istismar, dolandırılma ya da bağımlılık geliştirme gibi olumsuz deneyimlere açık hale gelebilmektedir. Bu araştırmanın katılımcıları ise problemli internet kullanma düzeylerinin düşük olması ile paralel bir şekilde internetin

olumsuz sonuçları boyutundan da düşük puan almışlardır. Buna bağlı olarak katılımcıların internette problemlili davranışlar sergileme düzeylerinin düşük olması nedeniyle olumsuz sonuçlardan korunduklarını söylemek mümkündür.

Bu araştırmada katılımcılar sosyal fayda/rahatlık alt boyutundan da düşük puan almıştır. Ölçeğin sosyal fayda/rahatlık alt boyutunda bulunan maddeler “internet yolu ile iletişim kurmayı yüzyüze iletişim kurmaya tercih ediyorum”, “internette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum” gibi maddelerden oluşmaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007). Bu maddeler interneti temel sosyal ilişki kurma aracı olarak görmeyi işaret etmektedir. Maslow’un dikkat çektiği gibi açlık, susuzluk, barınma gibi temel ihtiyaçlarını doyurabilen bireyler sevmeye, sevimye, bir gruba ait olmaya ve onaylanmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Üniversite öğrencileri de açlık, susuzluk, barınma ihtiyaçlarını karşılayabilen bir grup olarak ve içinde bulundukları gelişim döneminin de etkisiyle başkalarıyla sevgi temelli ilişkiler geliştirme, aidiyet bağı kurma ve onaylanma gereksinimlerini doyumaya odaklanmıştır. Sosyal becerileri gerçek dünyada bu gereksinimlerini karşılamaya yetmeyen bireyler internette sosyal ilişki kurma arayışına girmektedir (Siyez, 2015, s.35). Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internette sosyal fayda/rahatlık alt boyutundan düşük puan almaları yüzyüze ilişkilerinde sosyalleşme gereksinimlerini karşılayabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Bir başka ifade ile bu araştırmanın katılımcıları yüz yüze sosyal ilişkilerinde kendilerini rahat hissettikleri ve sevmeye-sevilmeye, ait olma gibi gereksinimlerini karşılayabildikleri için internette sosyal fayda/rahatlık boyutundan düşük puan almış oldukları söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin aşırı kullanım puanının orta düzeyde olması ise öğrencilerin üniversitelere kayıt, vatandaşlık işlemleri, kampüsteki duyurulara ulaşma, online ders grupları oluşturma, ödev yapma ve kaynak tarama gibi üniversite yaşamında gerekli olan etkinlikleri internet üzerinden yapmaya teşvik edilmeleri ve kampüs içinde ücretsiz internet olanağı bulmaları ile yakından ilişkili olabilir. Geçmişte yapılan araştırma bulguları da üniversite öğrencilerinin internette yaptıkları temel etkinliklerin haberleşme, bilgi edinme, eğlenme, hoşça vakit geçirme ve sosyalleşme olduğunu ortaya koymaktadır (Keser-Özcan, 2004, s.128; Atav vd., 2006, s. 37; Üçkardeş, 2010, s.56; Babacan Gümüş vd., 2015, s. 461-464, Ayhan ve Balcı, 2009, s.13; Buzlu, 2007, s.767). Bu bulgular genel olarak üniversite öğrencilerinin interneti akademik ihtiyaçlar ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılama amacıyla kullandıklarını işaret etmektedir. Üniversite

öğrencileri gelişimsel özellikleri itibariyle mesleki gelişim ve sosyalleşme ihtiyaçlarının baskın olduğu bir dönemde oldukları için internetin sunduğu bilgi ve iletişim olanağını kendi gereksinimleri doğrultusunda kullanırken internette fazla zaman geçiriyor olabilirler.

İnternet bireylerin farklı coğrafyalara ve kültürlerle ulaşmasını olanaklı kılmakta, dünyayla ilişki kurmalarına olanak vermekte, küresel bir görgü ve bilgi ağının oluşmasını sağlamaktadır. Araştırmacıların da vurguladığı gibi internet çok farklı özelliklere sahip bireylerin etkileşime girdiği, herkese açık bir sosyal alanın ve evrensel bir kültürün oluşmasına yol açmıştır (Akgül, 1995, s.1; Yalçın, 2003, s.77; Oral, 2005, s.91). Bu özellikleri nedeniyle internetin bireylerin ufkunu geliştiren bir teknolojik buluş olduğunu söylemek mümkündür. Bilindiği gibi teknolojik buluşların amacı bireylerin yaşamını kolaylaştırmak ve gelişmesine hizmet etmektir. İnternet de farklılıkları tanıma, anlama, kabul etme gibi değerlerin yerleşmesine ve bireylerin kendini geliştirmesine aracılık edebilecek bir araçtır. Bir başka ifade ile interneti kullanmanın çağa uyum sağlamanın bir gereği olduğu söylenebilir. Bu bağlamda problemlili internet kullanımı riski nedeniyle üniversite öğrencilerinin internet kullanımını engelleme ya da kısıtlama gibi önlemler yerine interneti amacına uygun kullanma bilinci kazandırmaya yönelik çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir. Bilinçlendirme çalışmalarında bireylere interneti amacına uygun, ölçülü ve davranışlarının sonuçlarını düşünerek kullanma becerilerini kazandırmaya odaklanmak yararlı olabilir.

5.2.2. Üniversite öğrencilerinin interneti kullanım amaçlarına göre problemlili internet kullanımına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımının interneti kullanma amaçlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgu internet kullanma amacına göre problemlili internet kullanım düzeyinin anlamlı derecede farklılaştığını ortaya koyan (Ceyhan, 2011a, s. 61, 65; Ceyhan, 2008, s. 364-365; Ceyhan, 2010, s. 1336-1337; Babacan Gümüş vd., 2015, s. 461-464; Odacı ve Kalkan, 2010, s.1091-1096; Bardak ve Yalçınkaya Alkar, 2016, s.55; Büyükciliz, 2016, s.33, 43; Özer, 2013, s.60-66; Leung ve Lee, 2012, s.413; Sevindik, 2011, s.75) araştırma bulguları ile tutarlıdır. Bu araştırmanın bulgularına göre; interneti sosyal medya ve oyun oynamak amacıyla kullanan öğrencilerin interneti akademik faaliyetler için kullanan öğrencilere göre problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgu literatürdeki kimi araştırmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir (Ceyhan vd. 2009, s.168; Ceyhan, 2008, s.364-365; Tahiroğlu vd., 2008, s.539-543; Büyükfiliz, 2016, s.55; Leung ve Lee, 2012, s.413;Sevindik, 2011, s.75; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000, s.13-29).

Üniversite öğrencileri ödev yapma, makale okuma, araştırma yapma gibi akademik etkinlikleri ders ya da ödev kapsamındaki beklentileri karşılamaya yönelik olarak gerçekleştirmektedirler. Bu durum interneti akademik etkinlik amacıyla kullanma davranışının üniversite öğrencilerinin birçoğu tarafından kendiliğinden sergilenmediğini işaret etmektedir. Bir diğer ifade ile üniversite öğrencilerinin bir bölümü zorunlu olarak interneti akademik amaçlı kullanmakta ve kendisinden istenilen görevi tamamladığında akademik amaçlı kullanımı sonlandırmaktadır. Buna bağlı olarak da akademik amaçların interneti aşırı kullanmaya yol açan bir faktör olmadığı söylenebilir. Bilindiği gibi problemlı internet kullanımında temel faktörlerden birinin aşırı kullanım olduğu vurgulanmaktadır. Akademik amaçlar aşırı kullanıma yol açmadığı için üniversite öğrencilerini problemlı internet riskinden koruyor olabilir.

Akademik amaçlarla internet kullanan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeylerinin düşük seviyede olmasının bir başka nedeni de akademik amaçlarla girilen çevrimiçi ortamların çoğunlukla güvenli olması olabilir. Bir başka ifade ile ödev, araştırma ya da okuma gibi akademik ihtiyaçlara yanıt vermek amacıyla oluşturulan çevrimiçi ortamların siber saldırı, riskli ilişkiler, elektronik dolandırıcılık vb. tehditlerden olabildiğince arınık olması ve bireylerin akademik amaçlı internet ortamlarında riskli davranışlar sergileme olanağının kısıtlı olması problemlı internet kullanımı olanağını azaltmaktadır. Akademik amaçlı siteler genellikle bireylerin yaşamlarına fayda sağlayan siteler olduğu için bireylerin internetin olumsuz sonuçlarına maruz kalmaktan korumaktadır.

İnternette oyun oynama ve sosyal medyaya girme bireylerin çok zamanını alan etkinliklerdir. Bireyler bu ortamlarda günlük yaşamlarında dile getiremedikleri düşüncelerini rahatça paylaştıkları ve rekabete odaklandıkları için problemlı internet kullanımı sergilemektedirler (Büyükfiliz, 2016, s. 53; Sevindik, 2011, s.76). Bir başka ifade ile sosyal medya ve oyun sitelerini kullananların gerek beğeni toplamak gerekse oyunda puan kazanmak amacıyla bir yarış içinde oldukları söylenebilir. Bu yarışa bağlı

olarak da bu bireyler daha fazla kontrolsüz davranış sergiliyor ve problemlı internet kullanıyor olabilirler.

5.2.3. Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı yordayıcılarına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmanın üçüncü alt amacı üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve akılcı olmayan inançlarının problemlı internet kullanımını yordamadaki rolünü belirlemeye yöneliktir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin genelinde cinsiyet, cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma, onaylanma isteğı, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin problemlı internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı ve bu değişkenlerin birlikte problemlı internet kullanımının .28'ini açıkladığı görülmüştür. Öte yandan bu araştırmada yararsız üstünlük çabası, duygusal sorumsuzluk, bağımlı olma ve çaresizliğin üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımlarını anlamlı düzeyde yordayan değişkenler olmadıkları belirlenmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin genelinde problemlı internet kullanımının en güçlü yordayıcısının yetersizlik duygusu ölçeğinin cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma boyutları olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımında cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsımanın önemli role sahip olduğunu işaret etmektedir. Alan yazında doğrudan yetersizlik duygusunun problemlı internet kullanımının yordayıcı gücünü inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu bulgu yetersizlik duygusunun kuramsal açıklamaları çerçevesinde tartışılmıştır.

Yetersizlik duygusu, ergenlik döneminin son evresinde olan üniversite öğrencilerinin yetişkin olmaya çabalarken yaşadıkları duygulardan biridir. Yetişkin rollerine hazırlanan genç bireyler karşılaştıkları güçlükler karşısında güçlükleri aşamayacaklarına ya da sorunları çözemeyeceklerine dair inanç geliştirdiklerinde kendilerine ilişkin yetersizlik algısına kapılırlar (Adler, 2014, s.54). Yetersizlik duygusu üniversite öğrencilerini gelişim görevlerini bir an evvel başarma yönünde motive etmektedir. Adler'e göre bireyler gelişim görevlerini başardıkça yetersizlik duygusu ortadan kalkmak yerine bireyleri sıradaki gelişim görevlerini başarmaya sevk eden bir enerji kaynağına dönüşmektedir (Adler, 2004c, s.36). Bu özelliğı ile yetersizlik duygusunun olumsuz ya da istenmeyen bir duygu olmadığı işaret edilmektedir. Bireylerin yetersizlik duygusu ile başa çıkmak için sergiledikleri davranışlar birbirinden farklıdır.

Örneğin kendisinden daha başarılı akranları olduğunu fark eden öğrencilerden kimileri daha çok ders çalışmaya yönelirken kimileri bu kişilere pasif ya da aktif saldırganlık içeren davranışlarda bulunabilirler. Sıklıkla görülen bu ve benzeri durumlardan da anlaşılacağı gibi yetersizlik duygusu bireyleri eksiklerini tamamlama yönünde motive ederken olumlu ya da olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelişim görevleri sosyal alanda, duygusal alanda ve kariyer alanında yoğunlaşmaktadır. Bu bağlamda yakın ilişkiler, romantik ilişkiler ve kariyer ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmede kendini başarılı hisseden üniversite öğrencilerinin yaşamında yetersizlik duygusu sağlıklı bir şekilde işlevini sürdürmektedir. Buna karşın gelişim görevleri ile ilgili gereksinimlerini karşılayamayan üniversite öğrencileri için cesaret kırıklığı ve kendi değerini yadsıma örüntüleri geliştirdikleri ve bu örüntülerin onları problemlili internet kullanımına yönelttiği söylenebilir.

Öz-Belirleme Kuramı'na göre bireyler yeterli ihtiyacı içerisindedir. Bireyler sahip oldukları potansiyelleri kullanabildiklerinde yeterli olma konumuna geçmektedir. Üniversite öğrencileri yüzyüze sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme, olgun romantik ilişkilerde bulunma ve kariyer ile ilgili uygun seçimler yapma potansiyellerine sahiptir. Bu nedenle zamanlarını ve enerjilerini bu alanlarda etkinlik göstermekle geçirmektedir. Bu alanlarda yaptıkları davranışlardan dolayı başarılı olduklarında ve onaylandıklarında yeterli olduklarına inanmaktadırlar (Sarı vd., 2011, s.150). Sahip oldukları potansiyelleri ortaya çıkaramayan üniversite öğrencileri ise kendi değerlerine ilişkin olumsuz bir algı geliştirebilir ve potansiyellerini kullanmaya cesaret edemeyebilirler.

Cesaretin kırılması yetersizlik duygusunun boyutlarından biri olup bireylerin yetersizliklerinin üstesinden gelebilmek için yeterli motivasyona sahip olmamaları olarak tanımlanmaktadır (Akdoğan, 2012, s.133). Üniversite öğrencileri red edilme, onaylanmama, akademik başarısızlık yaşama gibi olumsuz deneyimler ile karşılaşabilmektedir. Bu türden başarısızlıklar karşısında kaygılanmak olağan bir durumdur. Ancak yaşamındaki önemli kişiler tarafından takdir edilmeyen, aşağılanan ve utandırılan üniversite öğrencileri diğer akranlarından farklı olarak bu kaygılarının üstesinden gelecek cesareti gösterememektedir (Millar 2008'den Akt. Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011, s. 93). Bu bireylerin üniversite yaşamının barındırdığı güçlükleri ve genç yetişkinliğin gelişim görevlerini de cesareti kırılmış bir şekilde karşıladıkları söylenebilir. Çünkü cesaret kırıklığı yaşayan bireylerin öz yeterlilik algıları, yaratıcılıkları, yeni

deneyimlerde bulunma istekleri, sosyal ilgileri ve olumsuz deneyimleri kabul etme düzeyleri azalmaktadır (Ergüner-Tekinalp, 2016, s.38).

Kendi değerini yadsıma ise bireylerin benlik algılarının olumsuz olması ve sahip oldukları yeterlikleri küçümsemeleri olarak tanımlanmaktadır (Mosak, 1989; Sweeney, 1989’ den Akt. Akdoğan, 2012, s.133). Yaşamlarının herhangi bir alanında güçlük yaşayan bazı gençler bu güçlüğü üstesinden gelemeyeceklerine dair yerleşik bir inanca sahiptir (Akdoğan, 2012, s.133). Bu inanç yaşamın ilk yıllarından itibaren bireyin çevresindeki yetişkinler ve önemli kişiler tarafından bireyin gereksinimlerinin yeterli ölçüde karşılanmaması ve bireyin yetersizliklerinin vurgulanması sonucunda gelişmiştir (Adler, 1956, s.18-19). Bu durum bireylerin kendi değerleri ile ilgili inançların oldukça derin köklere sahip olduğunu göstermektedir. Erken çocukluk yıllarından itibaren ebeveynlerinin ve çevresindeki önemli kişilerin onayını alamayan ve bu kişilerce takdir edilmeyen üniversite öğrencilerinin de yeteneklerini farketme ve geliştirme olanağı bulamadıkları söylenebilir.

Cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma yoğun ve sürekli bir hal aldığında bireylerin yaşamını tahammül edilemez kılmaktadırlar (Adler, 2014b, s.54). Bu bireyler kendilerini sürekli diğer bireyler ile kıyaslamakta ve bunun sonucunda da kendilerini işe yaramaz kimseler olarak görmektedirler. Kendi olumlu ve güçlü yanlarının farkında olmadıkları için yeni ve zorlayıcı deneyimler ile başa çıkmaya cesaret edemeyen ve kendi değerini yadsıyan bu bireyler kendilerini yeterli hissedecekleri koşulların arayışına girmektedir (Adler, 2014b, s.69; Adler, 1994, s. 67).

Günümüzde genç kuşak arasında yaygınlaşan sosyal medya hesapları, online sohbet odaları ve internet ortamının sunduğu imkanlar bireyleri güçlü görünecekleri eylemler ile tanıştırmaktadır. İnternet ortamında hakimiyetin kendilerinde olduğunu keşfeden genç bireyler, gündelik yaşamda yeterliklerini sorgulayacakları eylemlere katılmak yerine psikolojik anlamda kendilerini iyi hissettikleri sanal dünyayı tercih eder hale gelmektedirler (Caplan, 2005, s.721-735).

Cesaret kırıklığı ve kendi değerini yadsıma yüzünden yaşamı tahammül edilemez hal alan üniversite öğrencileri de internete yöneliyor ve internette üstün olabilecekleri ortamlara girerek öz güvenlerini arttırmaya çalışıyor olabilirler. İnternette açık ya da gizli kimlikle çeşitli sosyal ortamlarda görüş bildirmek, blog açmak, sosyal ağlarda paylaşımlar yapmak gibi davranışlar diğer kullanıcıların ilgi, dikkat ve beğenisini

çekmeye aracılık ettiği için öz güven sağlamaya yönelik bazı davranışlar olarak sıralanabilir. Bireylerin internette özgüvenlerinin yükselmesine bağlı olarak kendilerini internet etkinliklerinde daha rahat ve özgür hissetmeleri, internette arkadaşlık kurup sürdürebilmeleri ve birçok ihtiyaçlarına internet aracılığı ile cevap bulabilmeleri sağlıklı internet kullanımı sorununu ortaya çıkarmaktadır (Suler, 1999, s.385-394).

Cesaret kırıklığı ve kendi değerini yadsımanın temelinde sosyal ilgi eksikliği yer almaktadır (Adler, 2004c, s.38). Bireyin toplumsal yaşama katılma süreci küçük yaşlarda başlayarak toplumun yararı için çalışma ve toplum içerisinde yer edinme ile devam etmektedir (Corey, 2008, s.112). Bireyler toplum yararına çalıştıkları ölçüde cesaret kırıklığı ve kendi değerini yadsıma motive edici güçlere dönüşmektedir (Adler, 2004c, s.19). Öz-Belirleme Kuramında bireylerin “ilişkili olma” ihtiyacı içinde olduklarını vurgulamaktadır. Buna göre bireyler sosyal ortamlarda etkileşimde bulundukları bireylere bağlanma gereksinimine sahiptir. Bu gereksinimi karşılamak amacıyla bir klübe, dine, siyasi partiye mensup olma çabaları sergilemektedirler. Bağlılık ihtiyaçlarını karşılayabilen bireyler sağlıklı örüntüler geliştirmektedir. Bu açıklamalar Maslow’un ihtiyaçlar piramidinde “ait olma ve sevgi ihtiyacı”nı akla getirmektedir (Sarı vd., 2011, s.150). Bu bilgiler başkalarıyla ilişkili olma ve başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacının bireyin yaşamında oldukça önemli olduğunu göstermektedir.

Corey (2008, s.112, 113) bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunların çoğunun değer verdikleri kişiler tarafından reddedilme ile başladığını belirtmektedir. Bu görüşe göre; bireyler sosyal ortamlarda kabul görmediklerinde, güvensizlik ve değersizlik hissine bağlı olarak kaygı problemleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durum yüzyüze ilişkilerinde kabul elde edemeyen ve bağlılık ihtiyacını karşılayamayan bireylerin bireylerin internette bağ kurma arayışına girmesine neden olmaktadır. Bir başka ifade ile yüzyüze ilişkilerinde sosyalleşme problemi ile başa çıkamayan bireyler yalnızlıklarını gidermek ve sorumluluklarından kaçmak için internet ortamını tercih etmektedir (Davis, 2001, s.188; Caplan, 2005, s.728-730). Bu bağlamda bu araştırmada elde edilen yetersizlik duygusunun cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma boyutlarının problemli internet kullanımını yordadığına ilişkin bulgunun kuramsal açıklamalar ile tutarlı olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre yetersizlik duygusu ölçeğinin alt boyutlarından biri olan *yararsız üstünlük çabası* problemli internet kullanımını yordayıcı

role sahip değildir. Alan yazında mevcut araştırma bulgusunu doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Alanyazındaki kuramsal açıklamalar ise mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte değildir.

Yararsız üstünlük çabası, bireylerin yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşadıkları olumsuz hisleri ortadan kaldırmaya dönük bir eylemdir (Adler, 1983, s.45). Bireysel psikoloji, her bireyde üstünlük çabası bulunduğunu varsayar (Adler, 1983, s.45). Üstünlük çabası her bireyde farklı şekillerde yaşanır ve bireyin yaşam amacı ile doğrudan ilişkilidir (Adler, 2014b, s.57). Bireysel psikolojiye göre bireyin yaşadığı başarısızlıklar, suç durumları, uyuşturucu alışkanlıkları ve kaygı durumları üstünlük çabasının ifade şekilleridir. Yetersizlik duygusu ile mücadele etmenin yanlış bir yolu olan üstünlük hevesi bireyin psikolojik olarak yıkılmasına neden olur (Adler, 1983, s.57). Bu durumda yararsız üstünlük çabasının örneklerinden birinin de problemli internet kullanımı olması beklenirken bu çalışmada yararsız üstünlük çabasının problemli internet kullanımını yordamadığı bulunmuştur.

Yararsız üstünlük çabası yetersizlik duygusunun farkında olmayan bireylerin sergilediği sağlıksız başa çıkma yoludur (Adler, 1956, s.119). Bu çalışmada yararsız üstünlük çabasının problemli internet kullanımını yordamaması üniversite öğrencilerinin duygu ve davranışlarının farkında olan normal bir grup olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bir başka ifade ile bu çalışmada katılımcıların sağlıksız örüntü sergileme potansiyeli düşük olan bir grup olması yararsız üstünlük çabasının problemli internet kullanımını yordamamasının nedenlerinden biri olabilir.

Yararsız üstünlük çabasının problemli internet kullanımını yordamamasının bir başka nedeni de üniversite öğrencilerinin yararsız üstünlük çabası için internet dışındaki ortamları daha fazla tercih etmeleri olabilir. Örneğin kendisini akranlarından daha başarısız gören bazı üniversite öğrencileri madde kullanarak öz güven kazanmaya çalışabilmektedir. Benzer şekilde daima markalı giyinerek dikkat çekmek gibi maddi olanaklarını kullanarak gösteriş yapma da yetersizlik duygusunu aşmaya çalışan üniversite öğrencilerinin başvurduğu yollardan biri olabilir. Bunlara benzer şekilde üniversite öğrencileri internet dışında başka yollardan üstünlük çabasını doyurmaya çalışıyor olabilirler.

Bu araştırmanın bulgularına göre akılcı olmayan inançlar ölçeğinin onaylanma isteği, suçlama eğilimi ve mükemmeliyetçilik boyutları üniversite öğrencilerinin

problemleri internet kullanımını yordamaktadır. Akılcı olmayan inançlar, bireylerin kendisi ve çevresiyle ilgili değişmez talepleri sonucu ortaya çıkmaktadırlar. Bu inançlar değişmeye dirençli olduğundan bireylerin mutluluğunu ve hayata tutunmasını engellemektedir (Dobson, 1988, s.217; Çivitçi vd., 2014, s.6). Akılcı olmayan inançlar bireylerin hatalı düşünceler geliştirmesine sebep olmaktadır. Bu hatalı düşünceler de bireyleri problemleri davranışlar sergilemeye yöneltmektedir (Türkçapar, 2012, s. 39). Bu problemleri davranışlardan biri de problemleri internet kullanımınıdır. (Davis, 2001, s.188).

Davis (2001, s.188) bireylerin problemleri davranışlarının nedeninin sahip oldukları bilişler olduğunu ve problemleri internet kullanımı ile işlevsel olmayan düşüncelerin yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Davis'e (2001, s.191) göre, birey "internet bana saygı duyulan tek ortam", "sosyal hayatta kimse beni sevmiyor", "internet benim tek dostum" gibi mantık dışı düşünceler geliştirebilir. Mantık dışı düşünce yapısı ise problemleri internet kullanımı riskini artırmaktadır (Dinicola, 2004, s.34-38).

Bireylerin kimi zaman akılcı olmayan inançların neden olduğu güçlükleri internet ortamında çare aradıkları belirtilmektedir. İnternet sorunlardan uzaklaşma aracı haline dönüştüğünde bağımlılık yapan maddelere benzer şekilde bireylerin yaşamında sağlıklı bir varlığa dönüşebilmektedir. Böylece çeşitli sorunlar yaşayan bireylerin hayatında bir baş etme yolu olarak gördükleri internet etkinlikleri yeni bir riskli yaşantıya dönüşmektedir (Morahan-Martin 1999' den Akt. Ceyhan, 2008, s.112).

Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin *onaylanma isteği* alt boyutunun problemleri internet kullanımını yordamada anlamlı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu internet deneyimlerinin bireylerin beklentisine cevap veren iletişim imkanı sağlayarak aşırı internet kullanımına yol açtığı görüşüyle örtüşmektedir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010, s. 213-219). Ayrıca Siyez, (2015, s.34) üniversite öğrencilerinin onay bağımlılıkları yükseldikçe internet ortamından daha fazla sosyal fayda sağlayarak aşırı kullanım sorunu ile karşılaştıklarını belirtmiştir. Yıldız (2010, s. 87) da interneti sosyal etkileşim amaçlı kullananların problemleri internet kullanımı ölçeği puan ortalamalarının yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular ve açıklamalar mevcut araştırmada ortaya konulan onaylanma isteğinin problemleri internet kullanımını yordadığı yönündeki bulgu ile paralellik göstermektedir.

Onaylanma isteği, bireyin başkaları tarafından kabul edilme, takdir edilme ve sevilme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. Onaylanma ihtiyacı bireyler için ulaşılacak

istenilen temel yaşam amacıdır (Yurtal, 1999, s.52,53). Onaylanma ihtiyacı içerisinde olan bireyler kendilerini tehdit altında hissettiklerinde bir diğer ifade ile kendilerini güvende hissetmediklerinde rahatlayabilecekleri ortamlara ve kendilerine onay veren kişilere ihtiyaç duyarlar (Bebek, 2012, s.31). Sosyal ortamlarda her davranışı ya da düşüncesi onay görmeyen, kişiler arası ilişkilerinde sorun yaşayan bazı üniversite öğrencileri bu ihtiyacını karşılamak için internet ortamındaki sanal ilişkilere yönelebilmektedir. Çünkü internet bu gençlere istedikleri kimliğe bürünerek diğerlerinin sevgisini ve ilgisini çekme olanağı vermektedir. Onaylanma ihtiyacı yüksek olan bireyler kendi fotoğraflarını, videolarını ya da yorumlarını internette paylaşarak diğerleri tarafından beğenilme, bilindik olma ve onaylanma isteğini doyurmaya çalışmaktadır. İnternet ortamında doyum sağlayan bu etkinlikler bireylerin internete tekrar girme olasılığını arttırmaktadır (Siyez, 2015, s.31). Bu açıklamalar çerçevesinde internet ortamında sosyalleşme ihtiyacını karşılayan gençlerin internette sosyal fayda elde ettikleri ve interneti aşırı kullanmaya başlayarak internetin olumsuz sonuçları ile karşı karşıya kaldıkları söylenebilir.

Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeği *suçlama eğilimi* alt boyutunun problemli internet kullanımını yordamada önemli bir role sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerin sorunla baş etme yolu olarak internet ortamına yöneldikleri görüşü ile paralellik göstermektedir (Kandell, 1998, s.11-17). Suçlama eğilimi, bireyin diğer insanların kötü, günahkar ve işlevsiz olduğuna dair düşüncelerini ve bireylerin hatalarına karşı tahammülsüzlüğü olarak tanımlanmaktadır (Yurtal, 1999, s.53). Diğer bireylerin kötü ve günahkar olduğuna dair bir yargıya sahip olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşamalarının kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Bu noktadan hareketle suçlama eğilimine sahip olan üniversite öğrencilerinin en temel gelişim görevlerinden biri olan yakın ilişkiler geliştirme konusunda sorunlar yaşamaları söz konusu olabilir. Yakın ilişkiler geliştirmek yerine sosyal izolasyon yaşayan üniversite öğrencileri için içinde bulunduğumuz çağda ilk akla gelen kaçış yeri internettir. Kandell'e göre (1998, s.11-17) kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşayan bireyler, bu sorunlarından uzaklaşmak veya ertelemek için internet aktivitelerine yönelmektedir. Çünkü üniversite öğrencilerinin etrafındaki kişileri olumsuz algılamaları sonucunda sosyal ilişkileri olumsuz etkilenmektedir. Akranları ile yakınlaşma ihtiyacı içerisinde olan gençler, bu ihtiyaçlarını gideremediklerinde yalnızlıklarını telafi etmek

için sanal ilişki, sanal oyun, sanal sex, sanal kumar gibi aktivitelere yönelmektedirler. Bu aktivitelere yönelen gençler saatlerini bilgisayar başında geçirdiklerinden aç ve uykusuz kalarak fizyolojik sağlıklarını, yaşadıkları sosyal izolasyondan kaynaklı psikolojik sağlıklarını ihmal etmektedirler (Yıldız, 2010, s. 87). Kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları ile mevcut araştırma bulgusunun paralellik gösterdiği, suçlama eğiliminde olan üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım sorunuyla karşı karşıya kaldıkları söylenebilir.

Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin *mükemmeliyetçilik* alt boyutunun problemleri internet kullanımını yordamada önemli bir role sahip olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik, daima mükemmel çözümlerin olması gerektiğine dair inancı yansıtmaktadır (Yurtal, 1999, s.55). Alan yazında problemleri internet kullanımı ile mükemmeliyetçiliğin doğrudan ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu araştırma bulgularıyla belirlenmiştir (Hewitt ve Flett, 1991, s.456-470; Akın ve İskender, 2011, s. 138, 142). Bu araştırma bulgularından yola çıkarak yaşamlarında her şeyin mükemmel olmasını bekleyen, mükemmel çözümlerin olması gerektiğine inanan üniversite öğrencileri depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlar sonucu problemleri internet kullanım sorunu ile karşı karşıya kalabilirler. Benzer şekilde Beard ve Wolf (2001, s.381) bireylerin interneti problemlerden uzaklaşma yolu olarak gördüğünü, depresif duygularıyla bu şekilde başa çıktıklarını açıklamaktadır. Nitekim mükemmeliyetçi bireyler, ulaşılmaz hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşamadıklarında kendilerine yönelik sert eleştirilerde bulunup hatalarını kabul etmeme eğilimi gösterirler. Bireylerin kendilerine yönelik sert eleştirileri ve hatalarını kabullenememe durumları depresif bozukluk yaşamalarına neden olmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002'den Akt. Büyükbayraktar, 2011, s.12). Mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozuklukla ilişkili olduğu da ortaya koyulmuştur (McFall ve Wollersheim, 1979, s.333). Bireylerin aşırı mükemmeliyetçilik sonucu depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk sorunu ile karşılaşmaları diğer bireylerle ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bu bireyler olumsuz ruh halleri nedeniyle diğer bireylerle ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütemezler (Gökçakan, 2005, s.83). Kendileri ve başkaları için yüksek standartlar koyarak diğerlerinin bu standartlara uymalarını beklerler. Bu beklentileri gerçekleşmediğinde öfkelenerek stresli ilişkiler yaşarlar (Flett ve Hewitt, 2002' den Akt. Büyükbayraktar,

2011, s.12). Adlerian yaklaşım da aşağılık duyguları ile baş etmeye çalışan bireylerin diğer bireyler üzerinde üstünlük kurmaya çalıştıklarında sosyal yaşamlarının olumsuz etkilendiğini vurgulamaktadır. Bu türden aşağılık duyguları sergileyen bireylerde aşağılık duygularıyla baş etmek yerine mükemmeliyetçi davranışlar görülmektedir (Lasota, 2005). Araştırma bulguları ve kuramsal açıklamalar yaşamlarında akılcı olmayan bir şekilde mükemmeliyetçi beklentileri olan bireylerin sosyal yaşamlarında önemli sorunlar yaşadıklarını işaret etmektedir. Bireyler yüzyüze ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar nedeniyle internette sosyalleşmeye yönelmektedir. İnterneti sosyalleşme amacıyla kullanmak ise problemlili internet kullanımının en başta gelen nedenlerinden biridir (Baş vd., 2016, s.1037).

Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin *duygusal sorumsuzluk* alt boyutunun problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordayan bir değişken sahip olmadığı bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların alt boyutu olan duygusal sorumsuzluk, bireyin yaşadığı sorunların kaynağını dışarıda araması ile açıklanmaktadır (Yurtal, 1999, s.55). Bu bulgu bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet etkinlikleri sırasında maruz kaldıkları çevrimiçi saldırı, istismar, dolandırıcılık ya da internet kullanımı sonucunda sosyal ve akademik yaşamdan kopmaya bağlı yaşanan olumsuz sonuçların sorumluluğunu kendilerinde aradıklarını işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri bilişsel açıdan soyut, eleştirel ve çok boyutlu düşünebilen bir kitledir. Aynı zamanda toplumun eğitim seviyesi açısından da üst tabakasını oluşturmaktadır. Bu özellikleri açısından değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin internete bağlı olarak yaşadıkları olumsuz deneyimlerin kendi davranışları ile ilişkili olduğunu anlayabilecek bir kesim olduğu görülmektedir. Bu kesimi oluşturan bireyler her ne kadar bilinçli ve olgun düşünebilse de internet kullanımı konusunda kontrolsüz davranışlar sergileyebilmektedir. Örneğin, internette yabancılarla tanışmakta, sohbet edebilmekte ve özel bilgilerini paylaşabilmektedir. Bu tür davranışlar internetin olumsuz sonuçlarına maruz kalmalarına yol açmaktadır. Bu bireyler kontrolsüz internet kullanımı sergilediklerine ilişkin farkındalığa sahip oldukları için duygusal sorumsuzluk boyutu ile problemlili internet kullanımı arasında bir yordayıcılık bulunmamış olabilir.

Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin *bağımlı olma* alt boyutunun problemlili internet kullanımını yordayıcı role sahip olmadığı bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların alt boyutu olan bağımlı olma, bireyin başkalarına bağımlı olması,

kendisinden daha güçlü birinden destek alması olarak tanımlanmaktadır (Yurtal, 1999, s.54). Alanyazındaki araştırma bulguları incelendiğinde internet bağımlılığı ile arkadaş bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir (Büyüksahin-Çevik ve Çelikkaleli, 2010, s.230-234). Soule ve arkadaşlarına göre (2003, s.65) internet bağımlılığının beş türünden biri sanal ilişki bağımlılığı bir diğer ifade ile arkadaş bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığının bir türü olan arkadaş bağımlılığı internet ortamında sohbet odalarında veya porno sitelerde sohbet etme, arkadaşlıklar edinme olarak tanımlanmaktadır (Soule, 2003, s.65). Alanyazındaki araştırmalarda bağımlılık eğilimi baskın olan bireylerin internet bağımlılığı sergilediği ortaya koyulmaktadır. Bu araştırmanın katılımcıları bağımlılık eğilimi baskın olan bireylerden oluşmamaktadır. Ayrıca bu araştırmada patolojik olmayan internet kullanımı incelenmektedir. Bu araştırmanın kapsamı ve katılımcılarının özellikleri dikkate alındığında bağımlılık ile problemli internet kullanımı arasında ilişki olmaması beklendik bir sonuç olarak değerlendirmek mümkündür.

Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ölçeğinin *çaresizlik* alt boyutunun problemli internet kullanımını yordayıcı role sahip olmadığı bulunmuştur. Alanyazında çaresizliğin problemli internet kullanımının yordayıcı gücünü incelemek amacıyla üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalara rastlanılmamıştır. Akılcı olmayan inançların alt boyutu olan çaresizlik, geçmişte yapılan hataların telafi edilemeyeceğine dair inançtır (Yurtal, 1999, s.55). Üniversite öğrencilerinin çocukluktan çıkıp yetişkin rollerini benimsemesi beklenir. Geçiş aşamasında olan gençler birçok problemle karşılaşır. Bu problemlerin üstesinden gelmeye çalışmak yerine öğrenilmiş çaresizlik hissine kapılan gençler depresyon gibi psikolojik sorunlar yaşamaya başlarlar. Psikolojik sorunları ile baş etmeye çalışan üniversite öğrencileri internet ortamında sorunlarını unutmaya çalışırlar (Yang ve Tung, 2007, 87-93). Bu açıklamalar ışığında çaresizliğin problemli internet kullanımını yordaması öngörülürken mevcut araştırma bulgusu çaresizliğin problemli internet kullanımını yordamağını ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileri her ne kadar zaman zaman ümitsizliğe kapılsa da gerek sahip oldukları akademik fırsatlar gerekse sosyal ağlarının geniş olması gibi özellikleri nedeniyle patolojik düzeyde bir ümitsizlik sergilememektedir. Bu bireylerin sorunları ile başa çıkabilecekleri kaynaklara ulaşma olanaklarının bulunması çaresizlik duygusunu problemli internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olmasını önlemiş olabilir.

Bu araştırmada problemli internet kullanımını yordayan bir diğerk değişken de *cinsiyettir*. Buna göre erkeklerde problemli internet kullanımı kadınlara göre daha yüksektir. Bu araştırmada elde edilen bu bulgu genel problemli internet kullanım düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan (Ceyhan, 2008; s. 364-365; Sevindik, 2011, s.73-74;Odacı ve Kalkan, 2010, s.1091-1096;Babacan Gümüş vd. 2015, s. 461-464;Büyükfiliz, 2016, s.33, 43; Bardak ve Yalıncıkaya Alkar, 2016, s.55; Durak Batıgün ve Kılıç, 2011, s.1;Koch ve Pratarelli, 2004, s. 375-380; İıkiz vd., 2015, s.38-40; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000, s.13; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013, s.358-360; Odacı ve Kalkan, 2010, s.1091-1096; Bardak ve Yalıncıkaya Alkar, 2016, s.55; Anderson, 2001, s.21-24; zcan ve Buzlu, 2007, s.767; Tutgun, 2009, s.46; Babacan Gümüş vd., 2015, s. 461-464; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011, s.1, 8) araştırma bulguları ile tutarlıdır. Mevcut araştırma bulgusu kadınların problemli internet kullanım düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğuna işaret eden (Ceyhan, 2010, s. 1336-1337; Odacı ve Berber-elik, 2011, s.5) araştırma bulguları ile tutarlı değildir. Aynı zamanda mevcut araştırma bulgusu alan yazında problemli internet kullanımı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koyan (Ceyhan, 2011, s.88-90; Balcı ve Gülnar, 2009, s.5; Odacı, 2011, s. 1111-1112) araştırma bulguları ile de tutarlılık göstermemektedir.

Türkiye istatistik kurumunun (TİİK-2015) verilerine göre; genç kadınlarda internet kullanım oranı %68,9 iken genç erkeklerde bu oran %85,1'tir. İnternet kullanımı erkeklerde daha yaygın olduğu için problemli internet kullanımının yaygın olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin, internet ortamındaki etkinliklere daha çok ilgi duymaları (Yıldız, 2010, s. 88; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000, s.13-29), internet cafe gibi internete farklı erişim ortamlarına ulaşmalarının kadınlara göre daha kolay olması (Büyükfiliz, 2016, s. 50), bilgisayar oyunlarından daha çok zevk alması (zer, 2013, s.69; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000, s.13-29), interneti cinsel amaçlı kullanmaları (Sevindik, 2011, s.74; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000, s.13-29) problemli internet kullanım düzeyinin daha yüksek olmasında etkili olabilir.

Üniversite ğrencilerinin gelişim görevlerinden biri yakın ilişkiler kurmaktır. Yakın ilişkiler kurmakta zorlanan erkek öğrenciler yüz yüze iletişimin yarattığı kaygıdan kurtulmak için internet ortamında iletişim kurmayı tercih edip internet ortamında duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmektedir (Ceyhan, 2008 s. 363–366). Bir başka

ifade ile erkek üniversite öğrencileri internetten daha fazla sosyal amaçlı yarar sağlamakta ve internet ortamında kendilerini daha rahat ve özgür hissetmektedirler (Tutgun, 2009, s. 74). Bu bireyler internette vakit geçirdikçe yüzyüze sosyal ilişkilerden uzaklaşmakta ve internette kontrolsüz davranışlar sergilemektedirler (Davis, 2001, 187–195). Erkek üniversite öğrencileri interneti daha çok sosyal fayda sağlamak amacı ile kullandıklarından problemli internet kullanım düzeyleri de yükselmektedir.

5.3. Öneriler

Mevcut araştırma bulgularına göre uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik olarak şu önerilerde bulunulabilir:

5.3.1. Uygulayıcılar için öneriler

- Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bulgu düşük düzeyde de olsa üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı riski olduğunu işaret etmektedir. Bu nedenle üniversitelerde öğrencilere problemli internet kullanımı konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Kontrolsüz internet kullanımından nasıl korunacakları öğretilir.

- Araştırma sonuçlarına göre erkek üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu problemli internet kullanımının erkek üniversite öğrencilerinin akademik, sosyal ve mesleki yaşamlarını olumsuz etkileme potansiyelinin kadınlardan daha yüksek olduğunu işaret etmektedir. Bu nedenle erkek üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının nedenlerini belirleme ve önleme çalışmaları yapılabilir.

- Araştırma sonuçlarına göre interneti sosyal medya ve oyun oynamak gibi eğlence amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Günümüzde üniversite öğrencilerinin internet kullanım alışkanlıkları erken yaşlarda şekillenmeye başladığından ilkokuldan başlanarak üniversite dönemine kadar internet kullanım amaçları ve sağlıklı internet kullanımı hakkında bilgilendirme seminerleri, psiko eğitim çalışmaları yapılabilir.

- Üniversite öğrencilerinin eğlence ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla tiyatro, film gösterimi, sportif faaliyetler, izcilik çalışmaları, kültür gezileri, doğa yürüyüşleri, resim sergileri ve konserler gibi aynı zamanda öğrencilerin çok yönlü gelişimini destekleyecek

aktiviteler arttırılabilir. Böylece can sıkıntısından kurtulmaları sağlanabilir ve internette zarar görebilecekleri etkinliklerde bulunmaları azaltılabilir.

- Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim görevlerini yerine getirebilmeleri için üniversite kampüslerinde gençlerin sosyalleşme olanakları arttırılabilir ve çeşitlendirilebilir.

- Üniversite danışma merkezlerinde interneti problemlili kullanan üniversite öğrencilerine yönelik bireysel veya grupta psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.

- Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullarımlarının nedenleri arasında ruh sağlığı problemleri gelmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemlilerle başa çıkabilmesi için üniversite danışma merkezlerinde bireysel veya grupta psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.

- Üniversite öğrencileri aileden ayrılmaya, yurt ortamına alışmaya, üniversite yaşamına alışmaya, yeni arkadaşlıklar edinme gibi uyum problemleri karşı karşıya kalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bu problemlerin üstesinden gelebilmesi için üniversite, fakülte veya ilgili bölümlerde oryantasyon çalışmalarını etkin kılmaya yönelik çalışma yapılabilir.

- Bu cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma problemlili internet kullanımının en önemli yordayıcısıdır. Okul psikolojik danışmanları okul öncesi dönemden itibaren rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında özgüven, sosyal ilgi ve öz yeterlilik temalı çalışmalara yer verebilir.

- Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları da problemlili internet kullanımına yol açmaktadır. Üniversite danışma merkezinde görevli psikolojik danışmanlar interneti problemlili kullanan gençlerle çalışırken müdahale yöntemlerinden biri olan bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarıyla çalışabilirler.

- Üniversite öğrencilerinin interneti sorunlarından kaçış yeri olarak algılamalarını önlemek için üniversite öğrencilerinin problemlilerle başa çıkma becerilerinin kazandırılması önemlidir.

- Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sorunları ile başa çıkabilmek için sosyal ve toplumsal duyarlık projeleri gerçekleştirilebilir.

5.3.2. Araştırmacılar için öneriler

- Bu araştırma üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile sınırlıdır. Alan yazın incelendiğinde daha çok ergenlerin ve genç yetişkinlerin internet ve problemli internet kullanımlarının araştırıldığı görölmektedir. Günümüzde teknolojik gelişmelere bağlı olarak her yaş grubundan bireyin interneti kullandığı düşünölürse çocukların, yetişkinlerin ve yaşlıların internet ve problemli internet kullanımları araştırılmalıdır.

- Alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının betimsel araştırma yöntemleri ile araştırıldığı görölmektedir. Bu araştırmada incelenen akılcı olmayan inançlar ve yetersizlik duygusu ile problemli internet kullanımı değişkenleri arasındaki ilişkiler gözlem ve görüşme gibi nitel araştırma teknikleri ile incelenerek üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile ilgili derinlemesine bilgi elde edilebilir.

- Bu araştırmada yetersizlik duygusunun ve akılcı olmayan inançların problemli internet kullanımını açıklamadaki rolleri ortaya konmuştur. Bu bulgular göz önüne alındığında öğrencilerin yetersizlik duyguları ve akılcı olmayan inançlarına yönelik olarak gruba psikolojik danışma kapsamında deneysel çalışmalar yapılabilir.

- Üniversite öğrencileri arasında problemli internet kullanımı açısından risk grubunda bulunan öğrencilere yönelik müdahale programları hazırlanarak deneysel çalışmalar yapılabilir.

- Alan yazındaki araştırma bulguları ve mevcut araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda erkeklerin problemli internet kullanımlarının kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görölmektedir. Cinsiyet değişkeninin yol açtığı bu farklılığın nedenleri nitel araştırmalarla incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1983). *Kişilik bozuklukları ve toplumsal bütünleşme*. (Çev: B. Çorakçı). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (1994). *İnsan tabiatını tanıma*. (Çev: A. Yörükkan). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Adler, A. (2004a). *İnsanın doğası*. (Çev: A. Tekşen-Kapkın). İstanbul: Payel Yayınları.
- Adler, A. (2004b). *Nevroz sorunları*. (Çev: A. Kılıçlıoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2004c). *Psikolojik aktivite*. (Çev: B. Çorakçı). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2005). *Bireysel psikoloji*. (Çev: A. Kılıçlıoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2006). *İnsanı tanıma sanatı*. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2014a). *Modern Psikoloji Alfred Adler Psikolojisine Giriş Ve Tüm Çalışmaları*. Ankara: Yason Yayınları.
- Adler, A. (2014b). *Ne için yaşıyoruz?* (Çev: L. Yarbaş.). İzmir: İlya Yayınları.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Akdoğan, R. ve E. Ceyhan. (2014). Üniversite öğrencileri için yetersizlik duygusu ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 117-128.
- Akgül, M. (1995). İnternet: Olanaklar, araçlar ve yönetimi. <http://www.vcelik.8k.com/kitap.htm>. (Erişim tarihi: 12. 01. 2017)
- Akın, A. ve İskender, M. (2011). İnternet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 138-148.
- Aksu, H. ve İrgil, E. (2003). İnternetin Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin hayatındaki yeri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 29 (2), 19-23.

- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Altıntaş, S. (2016). *Ortaokul öğrencilerindeki problemli internet kullanımı ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi.
- Anderson, K.J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Amutio, A. and Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college student. *Ansiedad Estre*, 14(2-3), 211-220.
- Akınoğlu, O. (2002). *Eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımı-İstanbul örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Ashby, J. S. and Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 237-245.
- Ata, E.E., Akpınar, Ş. ve Kelleci, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF PrevMedBull*, 10(4), 473-480.
- Atav E., Akkoyunlu B. ve Sağlam N. (2006). Öğretmen adaylarının internete erişim olanakları ve kullanım amaçları. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*, 30 (2006), 37-44.
- Aydın, Y. (2011). *Liselerde bilgisayar ve internet kullanımının eğitim ve öğretimdeki olumsuz etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Aydın, F. B. (1990), Üniversite öğrencilerinde depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve akademik başarı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fak. Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 27-36.

- Babacan-Gümüş A., Şıpkın S., Tuna A., Keskin G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 14(6), 460-467.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
- Balcı Ş. ve Ayhan B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim*, 5 (1): 174-197.
- Bardak, F. ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağırları kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 2016, 17 (2), 55-65.fdh
- Başaran, F. (2005). İnternetin ekonomi politiğı. M. Binark ve B. Kılıçbay (Eds.), *İnternet toplum kültür içinde* (s. 32-52). Ankara: Epos Yayınları.
- Baykan, N. (2014). *Anne-baba tutumları ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Beard, K. W. and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 4 (3), 377-383.
- Bebek, H. (2012). Onay Bağımlılığı Ölçeğı'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *NP Akademi*, 1, 30-35
- Bernal-Luiz, C., Rosa-Alcazar, A., Gonzales-Calatayud; V. ve Rosa-Alcazar, N. (2017). Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents? *Anales De Psicologia*,. 33(2), 269-276.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 7-18.
- Bilişim Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2016). Türkiye elektronik haberleşme sektörü üç aylık pazar verileri raporu. Ankara: Sektörel Araştırma ve Strateji Geliştirme Daire Başkanlığı. 26.05.2017 tarihindeki internet erişim adresi:

<https://www.btk.gov.tr/File/?path=ROOT%2f1%2fDocuments%2fSayfalar%2fPazar Verileri%2f2016-Q1.pdf>

- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi
- Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemli internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 721-736.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Ceyhan, A. A. (2011a). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, A. A. (2011b). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85–94.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (2), 109-116.
- Ceyhan, E. (2010). Problemli internet kullanımı düzeyi üzerinde kimlik statüsünün ve cinsiyetin yordayıcıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* (3), 1323–1355.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan E. (2007). Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile denetim odağı, antisosyal eğilim ve sosyal normlara uyum düzeyleri arasındaki ilişkiler. *16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Ceyhan, E., Ceyhan A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.

- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. and Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the problematic Internet usage scale. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 7 (1), 411–416.
- Ceyhan, A.A, Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemli ve Problemli Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri, *Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi*, Edirne: Trakya Üniversitesi, s.168.
- Clark, D.M. and Wells, A. (1995). A cognitive model of socialphobia. Heimberg, R.G. Liebowitz, M.R., Hope, D.A. ve Schneier, F.R. (Eds.), *Socialphobia: Diagnosis, assessment and treatment içinde* (s. 69-93).New York: GuilfordPress.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cormier, S. ve Hackney, H. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (Çev. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cumurcu, E.B. ve Kaya, B. (2004). Trikotilomani, cilt yolma bozukluğu ve patolojik internet kullanımı olan bir olgu. *Klinik Psikiyatri*, 7,127-131.
- Çakır, H. (2007). Geleneksel gazetecilik karşısında internet gazeteciliği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 123-149.
- Çivitçi, A., Türküm, S., Duy, B. Ve Hamamcı Z. (2014). *Okullarda akılcı-duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, (17), 187–195.
- Dede, M. B. (2004). *İnternet*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Dinicola, M.D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. Doctora thesis. Ohio: Ohio University.
- Dobson, K.S. (1988). *Handbook of cognitive behavioral therapies*. London: Mutchinson.

- Doruk, D.(2007). *Öğrenme isteksizliğinin internet kullanımıyla ilişkilendirilmesi (ergen boyutunda)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Dreikurs, R. (1944/1945). Psychological differentiation of psychopathological disorders. *Individual Psychology Bulletin*, 4(2), 35-48.
- Dryden, W. (2007). Resilience and rationality. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(3), 213-218.
- Dryden, W. and Ellis A. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy. K. S. Dobson, (Eds.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies içinde* (297-335). New York: The Guilford Press.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213- 219.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri, Psikolojik Belirtiler, Sosyal Destek ve İlişkili Bazı Sosyo-demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Ellis, A. (1979). *Reason and emotion in psychotherapy*. Toronto: Citadel Pres.
- Ellis, A.(1999).Whyrational-emotive therapy to rational emotive behaviour therapy. *Psychotherapy*, 36(2), 154-159.
- Ellis, A. (1999). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive&Cognitive-BehaviorTherapy*, 17(2), 219-243.
- Ellis A. (1999). *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*. California: Impact Publishers Inc.
- Ellis, A. (2000). Rational Emotive Behaviour Therapy. R. Nelson-Jones (Eds.), *Six Key Approaches to Counselling and Therapy içinde* (181- 214) London: Continuum.
- Ellis, A. ve Harper, R. A. (2005). *Akılcı yaşam klavuzu*. (Çev: Akbaş, S. K.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ellis, A. and Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.

- Engelberg, E. and Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(1), 41–47.
- Ergün-Başak, B. ve Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 92-101.
- Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryen kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & WellBeing*, 4(1), 34-49.
- Eroğlu, M., Pamuk, M. ve Pamuk, K. (2013). Investigation of problematic internet usage of university students with psychosocial levels at different levels. *13th International Educational Technology Conference, Procedia – Social and Behavioral Science*, 103, 551-557.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127–138.
- Eşel, E. (2003). Genelleşmiş anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 13(2), 78–87.
- Gençtanırım, D. ve Voltan Acar, N. (2007). Akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32, 143(32), 27- 40.
- Grohol, J. M. (2012). Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction/> (Erişim tarihi: 15.01.2017).
- Goodwin, R. D. and Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth. *Croatian Medical Journal*, 44(5), 553-557.
- Goldberg, M. D. (1996). Goldberg's message. <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> (Erişim tarihi: 18.12.2016).
- Gökçakan, N. (2005). Bir obsesif-kompulsif bozukluk vakasında bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 81-90.

- Gönül A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hewitt, P. L. ve Flett .L.G(1991). Perfectionism In The Self And Social Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60:3, 456-470.
- Hogg, J. A. ve Deffenbacher, J.L. (1986). Irrational beliefs, depression, and anger among college students. *Journal of College Student Personnel*, 27(4), 349-353.
- Hoglund, C. L. and Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- İkiz, E., Asıcı, E., Savcı, M., Yörük, C. (2015). Problemlı İnternet Kullanımı İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), s. 34 – 50.
- Kandell J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychol Behav*, 1, 11-17.
- Kararımak, Ö. ve Siviş Çetinkaya R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kemp, S. (2016). Digital in 2016: We are Social's compendium of global digital, social and mobile data, trends, and statistics. 26.05.2017 tarihindeki internet erişim adresi: <https://d1ri6y1vinkzt0.cloudfront.net/media/documents/We%20Ares%20Social%20Digital%20in%202016v02-160126235031.pdf>
- Keser-Özcan, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Keser-Özcan, N. ve Buzlu S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychology&Behaviour*, 10,6-9.

- Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2009). A comparative study of uses of the internet among college students with and without internet addiction. *Psychological Reports*, 105, 1103-1112.
- Koch, W. H. and Pratarelli, M. E. (2004). Effects of intro/extra version and sex on social internet use. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 371–382.
- Kodan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 175-190.
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. Ankara: Hyb Yayınları.
- Kubey, R.W., Lavin M. J. and Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-382.
- Lasota, M. (2005). *Perfectionism and the Role of Self-Esteem*. Unpublished Master Thesis. Las Vegas: Universty of Nevada.
- Leung, L. and Lee, P. S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30 (4), 403–418.
- Lorcher, P.S. (2003). Worry and irrational beliefs: A preliminary investigation. *Individual differences research*, 1(1), 73-76.
- Malouf, J.M., Schutte, N.S. and McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451-456.
- McFall, M. E., Wollersheim, J. P. (1979). Obsessive Compulsive Neurosis: A Cognitive Behavioral Formulation and Approach to Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 333–348.
- Mazhari, S. (2012). The prevalence of problematic internet use and the related factors in medical students, Kerman, Iran. *Additcion Helath*, 4 (3-4), 87-94.
- Morahan-Martina, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.

- Morahan-Martina, J. and Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659–671.
- Moritz, S., Werner, R. and Collani G. V. (2006). The inferiority complex in paranoiare addressed: A study with the implicitassociation test. *Cognitive Neuropsychiatry*, 11(4), 402-415.
- Mosak, H. H (1989). Adlerian psychotherapy. R. J. Corsini ve D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies içinde (s. 65-118). USA: F.E. Peacock Publishers.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190-1191.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çev. Ed: Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *Cyber Psychology& Behavior*, 8(6), 562-570.
- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers&Education*, 57, 1109–1113.
- Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and Youth Services Review*, 35, 183–187.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers&Education*, 55, 1091–1097.
- Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2011, Eylül). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullarımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutımları ile ilişkisi. *5th International Computer&Instructional Technologies Symposium*, Elazığ: Fırat Üniversitesi, s.5.
- Odabaşı, F. (2002). *İnternet ve çocuk*. İstanbul: Kapital Medya Yayınları.

- Oral, B. (2005). İnternet ve eğitim. A. Tarcan (Eds.), İnternet ve toplum içinde, (s. 90-116). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ortakale, M. Y. (2008). *Akılcı davranış eğitimi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Ögel, K. (2012). İnternet *bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Yayınları: İstanbul.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyber Psychology & Behavior*, 10, 767–772
- Özer, A. K. (2008). *Ben değeri tiryakiliği*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Pallant, J. (2004). SPSS kullanma kılavuzu: Spss ile adım adım veri analizi. (Çev. S. Balcı ve B. Ahi), Anı yayıncılık, Ankara.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı E.E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (sakarya üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (4) 149-156.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267–272.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S. Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.

- Sırakaya M. ve Seferoğlu S.S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullarımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 28(1), 356-368.
- Sıyez, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 30-36.
- Smith, M. E. (1938). A study of the causes of feelings of inferiority. *Journal of Psychology*, 5, 315-332.
- Soule L C, Shell L W ve Kleen B A (2003). Exploring internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users. *The Journal of Computer Information Systems*, 44 (1), 64-73.
- Strano, D. A. and Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *The Journal of Individual Psychology*, 61(1), 80-89.
- Suler, J. (1999). To get what you need healthy and pathological internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 2, 385-394.
- Sweeney, T. J. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade*. USA: Accelerated Development Inc.
- Şenol-Durak, E., & Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23–32.
- Şirin, H. ve İzgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(1), 254-266.
- Tahiroğlu, A.Y., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N., Avcı, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents, *Cyber Psychology & Behavior*, 11 (5), 537-543.
- Tsai, C.C. and Lin, S.S.J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.

- Tunalıoğlu, Z. (2013). Problematic internet use: A study in Turkey. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Tutgun, A. (2009). Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2015). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660> (Erişim tarihi: 25.12.2016).
- Uz Baş, A., Öz Sosyal, F.S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), s. 1035-1046.
- Üçkardeş, E. A. (2010). *Mersin üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *CurrPsychol*, 27, 177-191.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 77-89.
- Yang, S. C. and Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behavior*, 23, 79– 96.
- Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Buovard, M., Guerin, J. ve Hanaur, M.T. (1998). Inferiority in social phobics, obsessive-compulsives, and non-clinical controls: A controlled study with the inferiority scale. *Behavior and Cognitive Therapy Today*, 1,305-318.
- Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemlı internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*.YayınlanmamışYüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

- Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402–415.
- Young, K. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10; 671–679.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Published in CyberPsychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Yurtal Dinç F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*.Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yükselgün, Y. (2008). *İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin internet kullanım durumlarına göre saldırganlık ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

EKLER

EK 1. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ UYGULAMA İZNİ ONAY BELGESİ

EK 2. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI

**EK 3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ SEÇİLMİŞ
MADDELER**

EK 4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

EK 5. YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ SEÇİLMİŞ MADDELER

EK 6. YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

EK 7. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ SEÇİLMİŞ MADDELER

EK 8. AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

EK 9. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 1

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ UYGULAMA İZİNİ ONAY BELGESİ



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü



Sayı : 63784619-300
Konu : Merve AYDIN'ın Yüksek Lisans Tez
Çalışması

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13/04/2016 tarihli ve 41216 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve AYDIN'ın "Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ile Akılcı Olmayan İnançları ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkiler" başlıklı yüksek lisans tez çalışması uygulamasını Üniversitemiz ilgili Fakültelerinde gerçekleştirmesi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Aydın AYBAR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EK 2

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI

Karar Tarihi: 04.03.2016 Protokol No: 25152



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ile Akılcı Olmayan İnançları ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkiler
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Yrd. Doç. Dr. Bircan ERGÜN BAŞAK
TEZ YAZARI:	Merve AYDIN
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Oylumlu

ETİK KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Aydın AYBAR
Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Hayrettin TÜRK
Fen Bil. (Fen Fak.)

Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK
Sağlık Bil. (Fen. Fak.)

Prof. Dr. Esra CEYHAN
Eğilim Bil. (Eğitim Bil. Env.)

Prof. Dr. Kemal YILDIRIM
Sos. Bil. (İkt. ve İlt. Bil. Fak.)

Prof. Dr. Münevver ÇAKI
Güz. San. (Güz. San. Fak.)

İMZA/ TARİH
25.03.2016

(Handwritten signatures of the committee members)

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

EK 3

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ **(SEÇİLMİŞ MADDELER)**

YÖNERGE 1:Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir. Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Tamame n Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Nadiren Uygun	Hiç Uygun
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendikendime “birkaç dakika daha” diyorum.	()	()	()	()	()
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	()	()	()	()	()
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	()	()	()	()	()
14.İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	()	()	()	()	()
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.	()	()	()	()	()
21.Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	()	()	()	()	()
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.	()	()	()	()	()
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	()	()	()	()	()
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.	()	()	()	()	()

EK 4

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

Aydoğan Aykut CEYHAN <aceyhan@anadolu.edu.tr>

23.02.2016

Alıcı: bana ☐

Merhaba,

İlgili ölçeği bilimsel amaçlı çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar



EK 5

YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ

(SEÇİLMİŞ MADDELER)

YÖNERGE 2: Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatle okuyup, her bir ifadenin karşısındaki seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Her Zaman	Sık Sık	Arasıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.	()	()	()	()	()
9. Kendimi diğerlerinden üstün olmak zorunda hissederim.	()	()	()	()	()
13. İş en iyi bilen ben olsam da ilk adımı atmak için başkalarının desteğine ihtiyaç duyarım.	()	()	()	()	()
16. Başkalarının zayıf yönlerimi görmesinden rahatsız olurum.	()	()	()	()	()
19. Bir işte başarısız olduğumda kendimi ezik hissederim.	()	()	()	()	()

EK 6

YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ

Ramazan AKDOĞAN <rakdogan@anadolu.edu.tr>

25.02.2016

Alıcı: bana ☐

Tabii ki kullanabilirsin, memnuniyet duyarım. Ramazan



EK 7

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

(SEÇİLMİŞ MADDELER)

YÖNERGE 3: Bu bölümde duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Yanıtınızı ilgili madde numarasının karşısında, size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1.Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
5.Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar.	☐	☐	☐	☐	☐
9.Önemli bir karar alırken bile birine danışmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
16.Kafama takılan, bazı şeyleri kafamdan atamıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Yaptıkları yanlışlar için insanları nadiren suçlarım.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Ceza korkusu insanların iyi olmalarına yardım eder.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Bir şeyin mükemmel bir çözümü nadiren vardır.	☐	☐	☐	☐	☐
39. İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine çok önem veririm.	☐	☐	☐	☐	☐
42. İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam.	☐	☐	☐	☐	☐

EK 8

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ İZİN BELGESİ



Filiz Yurtal <fyurtal@cu.edu.tr>

23.02.2016

📧 Alıcı: bana ▼

Sevgili Merve,
Yüksek lisans tez çalışmada ölçeği kullanabilirsin. Bir sorun olursa bana yazabilirsin.
İyi çalışmalar diliyorum.

...



EK 9

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

AÇIKLAMA: Bu veri seti, üniversite öğrencilerinin internet kullanım davranışlarına yönelik bir araştırma kapsamında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Veri setinde dört bölüm bulunmaktadır. Sizden istenen her bölümde yer alan maddeleri dikkatlice okumanız ve her maddeye ilişkin kendi durumunuza en uygun seçeneği (X) şeklinde işaretlemenizdir. Burada vereceğiniz yanıtlar ile bir bilimsel araştırmaya katkı sağlamış olacaksınız. Sizden toplanan veriler bilimsel araştırma için kullanılacağından, isminizi yazmanıza gerek yoktur. Araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkürler.

Psikolojik Danışman Merve Aydın
aydin.merve26@gmail.com

Yrd. Doç. Dr. Bircan E. Başak
bebasak@anadolu.edu.tr

Araştırmaya gönüllü katılıyorum ()

I. Bölüm: Bu bölümde demografik bilgilerinizi içeren sorulara yer verilmektedir. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

3. Bölümünüz:

4. Sınıfınız:

() 1 () 2 () 3 () 4

5. İnterneti aktif olarak kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

6. İnternete en çok nereden bağlanıyorsunuz?

() Cep telefonu () Bilgisayar () İnternet kafe () Ev () Diğer (Lütfen yazınız):.....

7. Haftada ortalama kaç saat internet kullanıyorsunuz?

() Hiç () Bir saatten az () 1-5 saat () 6-10 saat
() 11-15 saat () 16-20 saat () 20 saatten fazla

8. İnternette zamanınızın çoğunu aşağıdaki aktivitelerden hangilerini yaparak geçiriyorsunuz? Lütfen bu aktivitelerden ilk üçünü kullanım yoğunluğunuza göre sıralayınız.

- ☐ Akademik faaliyetler ya da dersler ile ilgili araştırma yapmak
- ☐ E-mail okumak-yazmak
- ☐ Sosyal medya (facebook, tweeter, instagram vb.) kullanmak
- ☐ Film, dizi, video, müzik vb. izlemek-dinlemek
- ☐ Ders dışı konularda bilgi edinmek, haber okumak, yeni gelişmeleri takip etmek
- ☐ Yeni insanlarla tanışmak
- ☐ Oyun oynamak
- ☐ Diğer (Lütfen yazınız):.....



EK 9

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

AÇIKLAMA: Bu veri seti, üniversite öğrencilerinin internet kullanım davranışlarına yönelik bir araştırma kapsamında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Veri setinde dört bölüm bulunmaktadır. Sizden istenen her bölümde yer alan maddeleri dikkatlice okumanız ve her maddeye ilişkin kendi durumunuza en uygun seçeneği (X) şeklinde işaretlemenizdir. Burada vereceğiniz yanıtlar ile bir bilimsel araştırmaya katkı sağlamış olacaksınız. Sizden toplanan veriler bilimsel araştırma için kullanılacağından, isminizi yazmanıza gerek yoktur. Araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkürler.

Psikolojik Danışman Merve Aydın
aydin.merve26@gmail.com

Yrd. Doç. Dr. Bircan E. Başak
bebasak@anadolu.edu.tr

Araştırmaya gönüllü katılıyorum ()

I. Bölüm: Bu bölümde demografik bilgilerinizi içeren sorulara yer verilmektedir. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

3. Bölümünüz:

4. Sınıfınız:

() 1 () 2 () 3 () 4

5. İnterneti aktif olarak kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

6. İnternete en çok nereden bağlanıyorsunuz?

() Cep telefonu () Bilgisayar () İnternet kafe () Ev () Diğer (Lütfen yazınız):.....

7. Haftada ortalama kaç saat internet kullanıyorsunuz?

() Hiç () Bir saatten az () 1-5 saat () 6-10 saat
() 11-15 saat () 16-20 saat () 20 saatten fazla

8. İnternette zamanınızın çoğunu aşağıdaki aktivitelerden hangilerini yaparak geçiriyorsunuz? Lütfen bu aktivitelerden ilk üçünü kullanım yoğunluğunuza göre sıralayınız.

- ☐ Akademik faaliyetler ya da dersler ile ilgili araştırma yapmak
- ☐ E-mail okumak-yazmak
- ☐ Sosyal medya (facebook, tweeter, instagram vb.) kullanmak
- ☐ Film, dizi, video, müzik vb. izlemek-dinlemek
- ☐ Ders dışı konularda bilgi edinmek, haber okumak, yeni gelişmeleri takip etmek
- ☐ Yeni insanlarla tanışmak
- ☐ Oyun oynamak
- ☐ Diğer (Lütfen yazınız):.....



ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Merve AYDIN

Yabancı Dil : İngilizce

Doğum Yeri ve Yılı : Eskişehir /1988

E-Posta : aydin.merve26@gmail.com

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2010, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
- 2010, Rehber Öğretmen, MEB, Atatürk İlköğretim Okulu, Bilecik
- 2013, Rehber Öğretmen, MEB, Metin Sönmez İlkokulu, Eskişehir
- 2016, Rehber Öğretmen, MEB, Adalet İlkokulu

Mesleki Birlik/Dernek/Kuruluş Üyelikleri:

- 2016, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Ankara.